

عنوان الكتاب : عَلاَقَاتُ حَظَرَةٍ

المؤلف : د. مُحَمَّد طَه

المراجعة اللغوية : عبد الهادي عباس

تصميم الغلاف والإخراج الداخلي :

رشا عبدالله

رقم الإيداع : ٢٣٢٤٤ / ٢٠١٦

ردمك : 978-977-6549-18-0

الطبعة الثانية: مايو 2017



المدير العام : هاله البشبيشي

المدير التنفيذي : شريف الليثي



دار تويّا للنشر والتوزيع



dartoya2015@gmail.com



Dar.toya دار تويّا للنشر و التوزيع



@Dar\_Toya



Dar.toya



(+2) 01140899887 - (+2) 01000706014



٣٥ شارع النصر - الهعادي - القاهرة - مصر

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار

# عَلَاقَاتُ خَطِرَةٍ

د. مُحَمَّد طه

دار تویا للنشر والتوزیع

### د. محمد طه صديق

- استشاري ومُدَرِّس الطبِّ النَّفْسي- كلية الطب- جامعة  
المنيا- مصر
- نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي  
(سابقًا)
- زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين
- عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي
- عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتابِ هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورؤى شخصية بحتة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتية الخاصة (كإنسان)، وعلى خبرتي العلمية والتعليمية والعلاجية المتواضعة (كطبيب نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي)..

كُلُّ كلمةٍ هنا تحتملُ الخطأ والصَّواب.. وتخضعُ للنقد والتفنيد.. ويُؤخذ منها ويُرد عليها.. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسية باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدرُ المُستطاع.

مُحمَّد طه



إهداء..

إلى

كريم..

والى سلمى..

لكما كل عمرى.. وحياتى.. ورحلتى..



## الفهرس

١٣	المقدمة
١٩	١- اسمع جسمك
٣١	٢- يا رجال.. ما تحرموش نفسكم من أنوثتكم
٤٥	٣- الثلاثة اللي عايشين جواك
٥٩	٤- إنت شايفني؟
٦٧	٥- إوعى تلبس
٧٥	٦- أنا إنتي؟
٨٣	٧- انتبه.. أنت ترجع إلى الخلف
٩١	٨- أنا بعشق البحر
٩٩	٩- أنت تكرهني.. إذن أنا موجود
١٠٩	١٠- كبراج (لازم).. وحبل (المفروض)
١١٥	١١- الحزن الأزرق الدافي
١٣١	١٢- قبول الموت.. حياة
١٤٣	١٣- ثقب نفسي



١٤٩	١٤- الصندوق
١٥٥	١٥- ما تصدقش كل حاجة إنت مصدقها
١٥٩	١٦- الكاريير شيفت
١٦٧	١٧- إنت مين؟
١٧٣	١٨- الصورة الكاملة
١٨٥	١٩- جهاد الجينات
١٩٥	٢٠- علاقات خطرة
١٩٩	١- العَلاقة مع شخص نرجسي
٢٠٢	٢- العَلاقة مع شخص اعتمادي
٢٠٤	٣- عَلاقة التقديس
٢٠٦	٤- عَلاقة العمى
٢٠٨	٥- العلاقة مع حد موسوس
٢١٠	٦- العلاقة مع اللاشيء
٢١٢	٧- العلاقة اللي تحير
٢١٤	٨- العلاقة اللي تجنن
٢١٦	٩- العلاقة مع سيكوبات
٢١٨	١٠- العلاقة اللي ما تتسماش
٢٢٠	١١- علاقة الضحية والجاني والمنقذ
٢٢٣	١٢- العلاقة اللي تكون فيها دائماً متهم
٢٢٥	١٣- العلاقة مع مدمن
٢٢٧	١٤- العلاقة الجزئية
٢٢٩	١٥- علاقة الجبل السري
٢٣٢	١٦- العلاقة مع شخص تمثيلي
٢٣٤	١٧- علاقة التقمص

٢٣٦	العلاقة مع مجموعة	- ١٨
٢٣٩	علاقة كبش الفداء	- ١٩
٢٤١	علاقة تحقيق النبوءة	- ٢٠
٢٤٣	علاقة البلع	- ٢١
٢٤٥	العلاقة مع شخص انطوائي	- ٢٢
٢٤٧	العلاقة مع نسخة قديمة من نفس الشخص	- ٢٣
٢٤٩	علاقتك بدورك في المجتمع	- ٢٤
٢٥٣	العلاقة مع شخص مستغل	- ٢٥
٢٥٥	علاقة التقمص الإسقاطي	- ٢٦
٢٥٨	علاقة الزواج	- ٢٧
٢٦٢	العلاقة الجنسية	- ٢٨
٢٦٦	إيه فيك اللي بيعمل علاقة؟	- ٢٩
٢٦٩	العلاقة الحقيقية	- ٣٠



## مُقدِّمة

مُمكن تكون أعقد حاجة في الدنيا هي العلاقات بين البشر..

مش بس أعقد.. لا.. هي كمان أخطر، وطبعاً أصعب..

العلاقات بين البشر زي ما هي أحد الأسباب المهمة للسعادة والبهجة والإقبال على الحياة.. ساعات بتكون أحد أهم مصادر التعاسة والألم.. ممكن علاقة تطلعك سابع سما، وعلاقة تانية تنزلك سابع أرض.. اللي بيبوظ ويشوه ويؤذي الناس علاقة.. واللي بيصلح ويغير ويعالج الناس برضه علاقة.. إحنا بنكبر من خلال علاقاتنا مع بعض..

فيه دراسة اتعملت في جامعة هارفارد واتنشرت قريب.. الدراسة دي استمرت ٧٥ سنة، أجيال من الباحثين وأجيال من البشر.. كانوا بيشوفوا هو إيه اللي فرق في حياة الناس بعد السنين الطويلة اللي عاشوها هما وأولادهم وأحفادهم.. معظمهم كانوا متصورين في الأول إن اللي هايفرق في حياتهم هو الفلوس والشهرة وغيرها..

بس اكتشف الباحثون في آخر الدراسة إن أكثر حاجة فرقت في صحة الناس النفسية والجسدية، وطول أعمارهم ومدى سعادتهم وقدرتهم على مقاومة الأمراض والأحزان والشيخوخة وغيرها.. هي وجود علاقات طيبة في حياتهم.. علاقات فيها قرب وحب وتراحم وتفاهم.. علاقات كان الطرف الثاني فيها متاح وموجود في عز الأوقات الصعبة.. وعلى العكس.. الناس الي ما كانش عندهم علاقات بالشكل ده في حياتهم.. أعمارهم كانت أقصر.. نسبة إصابتهم بالأمراض المختلفة كانت أكثر.. قدرتهم على تحمل الألم النفسي والجسدي كانت أقل.. وجالهم كمان الزهايمر في شيخوختهم..

العلاقات الطيبة هي أكسير الحياة.. وهي الترياق الوحيد ضد الذبول الروحي.. والموت النفسي..

في كتاب (علاقات خطرة) هانتكلم عن أنواع وأشكال كثير من العلاقات.. بدءًا من علاقتك بنفسك.. وانتهاء بعلاقتك بكل الي حواليك.. علشان كده الكتاب مقسم إلى خمسة أقسام..

القسم الأول (الفصول من ١ إلى ٣) يخص تركيبتك أنت شخصيًا.. الي مهم تعرفها وتبقى واعى بيها قبل ما تعمل أي علاقة مع أي حد.. هانتكلم عن علاقتك بجسمك.. وعن تكوينك النفسي الرجولي والأنثوي.. وعن التلات أشخاص الي عايشين جواك..

القسم الثاني (الفصول من ٤ إلى ٦) عن بعض الحاجات المهمة جدًا في علاقتك بالآخرين.. هو إنت في العلاقة دي بتكون نفسك واللا بتكون حد ثاني؟ طيب هو إنت شايف الي قدامك زي ما هو واللا بتعامل مع حد غيره في صورته؟ طيب الي قدامك نفسه بيتعامل معاك كما أنت، واللا بيلبسك صورة حد غيرك؟

القسم الثالث (الفصول من ٧ إلى ١٠) هانشوف فيه نتيجة اضطراب ولخبطة بعض علاقاتنا مع الآخرين.. خاصة القريبين مننا.. وإزاي ده ممكن يخلينا نرجع في تاريخنا النفسي للخلف بحثًا عن لحظة واحدة كنا حاسين فيها بالأمان، أو نغرق في خيالات وأوهام أو أفكار ووساوس مالهاش أي علاقة بالواقع، أو نتمنى حتى الرجوع للرحم وحياة الجنين علشان ننفصل عن الدنيا، ونبعد عن أذى الناس.

القسم الرابع (الفصول من ١١ إلى ١٩) عن التغيير.. عن الشفاء والالتئام النفسي.. عن قبول كل مشاعرك وأجزاءك من غير نقص أو تشويه أو اختزال.. عن قبول الحياة وقبول الموت.. عن امتلاء كل الفراغات النفسية اللي جواك.. والخروج من الصندوق الضيق المظلم المغلق عليك من سنين.. عن إنك تكون نفسك.. وتسبب كمان أثر طيّب وراك.. وطبعًا التغيير ده مش هايحصل من غير ما تشوف الصورة الكاملة لكل اللي فات من حياتك قدام عينيك، وتقرر إنك تفضل طول عمرك في جهاد نفسي شريف لا يتوقف، في مواجهة كل ما قد يصيب نفسك بسوء.. حتى لو كانت جيناتك..

وأخيرًا.. وبعد ما شوفت وحسيت واتحركت واتغيرت.. وبعد ما اتفكيك واتجمّعت واتلممت والتأمت.. هانستعرض في الفصل العشرين والأخير بعض أنواع وأشكال العلاقات اللي مهم تأخذ بالك منها في رحلة حياتك.. علشان تبقى واعى بيها، وتعرف تلقطها وتشوفها كويس، وتحمي نفسك منها بكل شجاعة ومسئولية.. مهما كان التمن..

الكتاب عبارة عن وجبةٍ نفسيةٍ دسمةٍ، يُفضل تناولها على فتراتٍ، وبجرعاتٍ مناسبةٍ.. ولو حسيت في أي لحظة بمشاعر زيادة مش عارف تتصرف فيها، أو لقيت جواك أسئلة صعبة مش لاقى ليها إجابة، أو اكتشفت إن عندك مشكلة نفسية محتاجة علاج.. أنصحك وقتها إنك تقعد تففض مع أقرب طبيب نفسي.. زي ما بيحصل في كل دول العالم المتقدم.

وزي كتاب (الخروج عن النص) الي ما كنتش متوقع نجاحه الكبير ولا متصور انتشاره الواسع.. (علاقات خطيرة) مكتوب بالعامية المصرية، للتبسيط والتيسير، وتوصيل الأفكار والمعلومات النفسية العميقة والمُعقدة في بعض الأحيان، باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ وقريبة.. أنا بكتبلك وكأني قاعد معاك.. وبكلمك بنفس طريقتي، ونفس لهجتي، ونفس كلامي..

عاوز أقولكم حاجة مهمة.. كل الفضل في هذا الكتاب وفي كل ما سبقه أو تلاه من كتب أو مقالات أو محاضرات يرجع للراجل الي علمني ورباني وساعدني إني أتغير خطوة ورا خطوة ويوم بعد يوم.. الراجل الي علم آلاف الناس غيري، وعالج آلاف أخرى بأشكال وطرق مختلفة مباشرة وغير مباشرة.. وصنع حركة علمية علاجية نفسية حقيقية وعميقة في مصر والعالم العربي خلال الكام سنة الي فاتوا.. وأنا -فقط- أحد نواتجها، ولست أحسنها.. الراجل ده أنا مدين ليه بعمرى وحياتي وعلمي وكل عملي الحقيقي الطيب.. لأنني اتعلمت منه يعنى إيه حياة، ويعنى إيه علم، ويعنى إيه عمل..

كل ما تقروا كلمة من كلامي أو تسمعوا مني محاضرة أو ندوة أو لقاء في أي سياق.. اعرفوا إنني بالظبط زى (البوسطجي).. مش باعمل أي حاجة أكثر من إنني أوصل رسالة من صاحبها إلى مستقبلها.. وافتكروا إن صاحب الحقيقي والأصيل لكل الرسائل اللى بوصلها اسمه (د. رفعت محفوظ).. أستاذي وأبي الروحي.. اللى قاللى في يوم من الأيام "لو عاوز ترد لى الجميل.. علم الناس اللى أنا علمتهولك".. واللى أحد أهم مبادئه فى التعليم والعلاج: "أنا مصدق إن أى حد من اللى بعلمه أو أعالجه هايكون فى يوم من الأيام أحسن مني.. وده نجاحى الحقيقى"... احفظوا الاسم ده كويس.. و ادعوله بكل خير..

## أخيراً..

الكتاب ده عنك..

وعن اللى حواليك..

وعن اللى بينكم..

الكتاب ده.. مش ها يفارقك..

لأنه بكل بساطة..

ها يبقى حتة منك..

واحتمال تكتشف مع آخر صفحاته..

إنك شاركت فى كتابته..

يا للا بينا..





(1)

اسمع جسمك



(١)

بتحب جسمك؟

سؤال غريب.. مش كده؟

غالبًا أول مرة حد يسأل هولك..

بالرغم من إنه رفيق عمرك وصاحبك من يوم ما اتولدت..  
وبالرغم من إنك ساكن فيه حتى من قبل ما تتولد.. وبالرغم  
من إنه ياما شاف واستحمل معاك!

بتحبه؟

طيب بتكرهه؟

قابله؟

مش قابله؟

بتحترمه؟

بتحتقره؟

بتهتم بيه؟

بتهمله؟

واللا أقولك.. بلاش إنت.. خرينا فيكي إنتي..

حاسة بجسمك؟

حاسة بوجوده؟

حاسة إنه جزء منك وإنك جزء منه؟

حاسة إنه بينتمي ليكي وإنك بتنتمي ليه؟ واللا بتتعامللي معاه  
على إنه حاجة طالعالك كده ومضطرة تتعايشي معاها؟

حاسة إنه فخر ونعمة وجمال واللا بلاء ونقمة وعار؟

إمتي آخر مرة سمعتيه؟

أو إمتي آخر مرة حاورتيه وأخذتي وإديتي معاه؟

نجيب من الآخر؟

هو فيه علاقة بينك وبين جسمك من أصله؟

طيب..

خلاص..

(٢)

جسمك أصدق منك..

أه.. يعني ممكن بكل بساطة تقول بالكلام إنك مطمئن بس  
رجلك اللي بتتهز عمال على بطل تقول في نفس الوقت إنك  
مليان خوف.. ممكن لسانك يقول (صباح الخير) بس وشك  
المكشر بيقول (صباح الشر).. ممكن تدّعي إنك واثق جدًا  
من نفسك.. لكن هزة صوتك ورعشة إيدك تفضحك.. علشان  
أي تواصل بينك وبين حد، الكلام مش بيوصل فيه أكثر من  
٧ في المية بس من الرسالة.. وكل الباقي بيوصل بالطريقة اللي  
اتكلمت بيها، ووضع وحركة وتعبيرات جسمك وإنك بتتكلم..  
تصور!

سيجموند فرويد قعد أكثر من ٣٠ سنة يحلل في الناس عن طريق الكلام الي بيقولوه وهما ممددين قدامه على الشيزلونج.. واكتشف في آخر حياته إن بعض الي كان بيحكوله مرضاه ومريضاته عن صدماتهم الجنسية في طفولتهم كان محض خيال.. وبعدها بدأ الألماني (فريتز بيرلز) يدور على مصدر أصدق من الكلام لمعرفة تركيبة النفس البشرية ومحتوياتها وأمراضها وعلاجها.. لغاية ما لقي ضالته في (الجسد).. ولغته.. ومعناها.. وعمل مدرسة كاملة في العلاج النفسي اسمها (الجيشتالت).

واكتشف (بيرلز) إن كثير مننا، كلامهم منفصل عن جسمهم، منفصل عن مشاعرهم، منفصل عن أفكارهم.. يعني كلامك في حنة، وجسمك في حنة تانية، ومشاعرك في حنة تالثة، وأفكارك في حنة رابعة.. وكل حاجة منهم بتقول معنى غير التاني، وماشية في اتجاه غير التاني، وغالبًا مش بيتقابلوا.. وإننا لو عاوزين نكون أصحاء نفسيًا.. يبقى مهم إن الي أفكر فيه، يعيش مع الي حاسه، وإن الي بقوله بلساني يكون هو الي بقوله بجسمي.. يعني أكون كل واحد صحيح.. مش أجزاء متفرقة.. كل جزء فيهم شغال لوحده.. وعایش مع نفسه.. وما لهوش دعوة بغيره..

(بيرلز) كان بيعالج مرضاه إنه يعرفهم على جسمهم من أول وجديد.. ويصالحهم عليه.. ويرجعلهم الي فقدوه منه ومن أنفسهم خلاله (وطلع بعدها العلاج بالحركة والعلاج بالرقص والعلاج بالفنون التعبيرية)..

كان بيسألهم ويخليهم يسألوا أنفسهم:

جسمك يقول إيه؟

جسمك عاوز يعمل إيه؟

جسمك ملك مين؟

جسمك ملك مين؟

جسمك ملك ميبينين؟

تيجي تسأل نفسك السؤال ده.. اسأل كده: جسمي ملك مين؟

احتمال تكتشف إنك عشت طول عمرك مسلم عقد ملكية  
جسمك لحد تاني.. أبوك.. أمك.. المجتمع.. جوزك.. الناس اللي  
ماشية في الشارع!!

### (٣)

ما تستغريش لما أقولك إن جسمك ده فيه متحف حفريات؟ آه..  
جسمك فيه متحف حفريات.. مليون تحف غالية ومائيل قديمة  
ولوحات من عصور سابقة..

إزاي؟

كل مرة كنت راجع من اللعب في الشارع ورجلك مش نضيفه  
ومامتك وقفتك على الباب وقالتلك: "إوعى تدوس على  
السجادة".. رجلك خزنت الطاقة اللي كانت فيها واحتفظت بيها  
لغاية النهاردة..

كل مرة كنت هاتمد فيها إيدك على الأكل وإننت في زيارة مع عيلتك لحد، وأبوك بصلك البصة الي نشفت إيدك مكانها.. عضلات إيدك قررت تفضل فاكرة الذكرى دي لغاية دلوقت..

كل مرة جيتي تلبسي الفستان وتوريه لمامتك (وإننتي عندك خمس سنين) وقالتلك عيب يا بنت ده زهره عريان.. زهرك لسه فاكرها..

كل مرة حبيتي تكتشفي أي حثة في جسمك (وإننتي عندك ثلاث سنين)، وأخدتني قلم محترم على وشك.. عضلات وشك مش ناسياها..

كل مرة حد حاول يقرب من جسمك بشكل غريب وغير مريح.. جسمك حافظها بكل تفاصيلها..

وقهر الأيام.. وتعدي السنين.. ونكبر.. وكل حثة في جسمنا فيها ذكرى.. وكل خلية فيها حكاية.. وكل منطقة ليها تاريخ.. وكل واحد وحظه.. وكل واحد وطريقة تعبير جسمه عن ذكرياته وآلامه القديمة..

الي يجيله قولون عصبي.. والي يحصله صداع مزمن.. والي طريقة مشيته كأنه متخشب.. والي إيده تترعش قدام الناس..

الي تكره جسمها فتهينه وتبهذله وتعرضه للبيع.. والي ترفضه فتسييه يزيد ويتنفخ.. الي تحتقره فتبطل تاكل أو تتقيأ الأكل الي بتاكله.. والي مش طايقاه ومش طايقة فيه نفسها فتقطعه بالمشط أو تخربشه بضوافرها لغاية ما يسيل دم..



واللي تقرر تنتقم من كل الي أذوها طول حياتها، بأنها تنتقم منهم في جسمها، وتنقل معركتها معهم لأرضه..

الي مش شايفة جمالها، واللي مش مصدقاه، واللي مستكتراه على نفسها.. الي بتتكسف من جسمها، واللي مش حاسة بيه، واللي بتستغربه..

الي شعرها يسقط بدون أي سبب طبي واضح.. أو دورتها الشهرية تتلخبط بدون أي تفسير.. أو بشرتها تقوم بثورة عليها.. أو تتجنن لو وزنها زاد كام جرام..

الي يجيله حساسية جلدية من غير تفسير.. واللي يحصله آلام مزمنة في كل حنة في جسمه رغم كل الفحوصات والتحليل السليمة.. واللي وشه يتملى تجاعيد قبل الأوان.. وفي الآخر.. الي جسمه يقرر يخونه ويقع ويهدم نفسه بنفسه بجلطة في المخ أو بمرض من أمراض (المناعة الذاتية)..

جسمك مش بينسى..

جسمك بيفتكر كل حاجة..

جسمك له كيان.. وله وجود.. وله ذاكرة..

جسمك له هوية..

جسمك..

له..

هوية..

## (٤)

من أكثر الأمراض النفسية المنتشرة في مصر نوع منها اسمه (الأمراض النفس- جسدية).. يعني الأمراض الي فيها المريض يشتهي بأعراض جسمانية، لكن سببها الحقيقي نفسي مش عضوي..

الأمراض دي بتنتشر في بعض المجتمعات الي بيكون فيها التعبير عن الألم النفسي أو المشاعر النفسية الحقيقية غير مقبول.. علشان عيب.. أو غلط.. أو محن.. أو قلة أدب.. فيضطر الجسم شخصيًا إنه يعبر عن الألم النفسي.. بس بلغته الخاصة..

كثير أوى من الأطباء المصريين في جميع التخصصات تقريبًا بيلاحظوا ظاهرة شهيرة جدًا في العيادات والمستشفيات: إن العيان مش بيخف (رغم صحة التشخيص والعلاج)، أو مش بيبتل يشتهي (رغم إنه إكلينيكيًا خف)، أو إنه مجرد ما يظهر عليه بوادر تحسن يبتل العلاج (رغم تنبيه الطبيب عليه)، أو إنه يخف فعلا بس يتعب تاني قبل يوم واحد من زيارة الطبيب للاستشارة!.. والسبب ورا ده بسيط جدًا.. وهو إن الاحتياج النفسي الإنساني البسيط الي الجسم عبّر عنه بالمرض (النفس- جسدي) أو مع المرض (الجسدي) لسه لم يشبع.. الاحتياج ده اسمه: الاحتياج للاهتمام.. الاحتياج إني أتشاف.. وأسمع.. وألاقي حد يهتم بيا..

الزوجة الي زوجها مشغول عنها طول الوقت، شوية في شغله، وشوية بيقرأ الجرايد، وشوية بيشف الأخبار.. عقلها الباطن عارف كويس قوي إنه غير مسموح ليها تعبر عن تذمرها وضيقتها (وإلا الي حواليتها وأولهم أهلها وناسها ومجتمعها هايستنكروا ده ويطلبوا منها تحمد ربنا على الي هيه فيه).. فيختار جسمها إنه يعبر عن الي جواها بألم في كل حثة، ومشاكل في الهضم والتنفس وبذل المجهود.. وصعوبات عضلية وحسية وساعات كثير جدًا جنسية..

التلميذ الي أهله مش شايفين منه غير درجاته ونتيجته في الثانوية العامة، مش هايقولهم (ارحموني) أو (شوفوني أنا مش نتيجتي) أو (حرام عليكم اختزلتوني في أرقام يا ولاد الـ.....).. لا.. جسمه هايتكلم بدلًا منه وهايجيله (صداع) ما لهوش تفسير ولا علاج..

البت الي اتعرضت للتحرش والانتهاك البدني في مجتمع (متدين بطبعه) بيوصل للبت كل لحظة إن جسمها (عار) لازم تخجل وتتكسف منه.. وإن وجودها غير مرغوب فيه من أساسه.. هاتخاف تعبر عن غضبها وإحباطها ورغبتها إنها تاخذ حقها على مرأى ومسمع من الجميع.. فجسمها يقرر يقوم بالمهمة دي بدالها ويعلن عن عصيانه ليها، وليهم..

ونلف على العيادات.. ونعمل تحاليل.. ونصور أشعات.. وتتلخبط العلاقات.. وتبوظ الجوازات.. وتنتهي العائلات.. ولا حول ولا قوة إلا بالله..

(٥)

كثير جدًا من التشبيهات والاستعارات اللغوية هي في الحقيقة  
أوصاف جسمانية.. بس إحنا من كتر ما بنستخدمها.. نسينا  
أصلها..

يعني في (فكرة حلوة).. كلمة (حلوة) دي بتوصف طعم.. أصله  
حاسة التذوق.. وفي (راجل خشن).. الخشونة دي ملمس.. أصله  
حاسة اللمس.. وفي (صارخة الجمال).. كلمة (صارخة) دي بتوصف  
صوت عالي جدًا.. أصله حاسة السمع.. وغيرهم كثير..

إشمعنا؟ إيه دخل الكلام ده في الموضوع؟

في الحقيقة.. هو ده الموضوع.. هو ده كل الموضوع..

الموضوع إننا نسينا الأصل.. وانشغلنا بالفرع.. الأصل هو جسمك..  
الي وجوده وتعبيره سبق بكثير جدا وجود أي لغة كلامية  
لفظية.. واللي هو الوعاء الي ربنا اختارهولك علشان يستودع  
فيه نفسك وروحك.. البحر الواسع الي بتمشي فيه شرايينك  
وتستقر فيه أعضاؤك.. المنجم الغالي الي هاتفضل تستكشف  
الي جواه طول عمرك..

بس إحنا نسينا جسمنا لغاية ما بعدنا عنه وبقي غريب علينا..  
قمنا بعقوقه بمنتهى الصفاقة، ومش بنبطل نقوله (أف لك) ليل  
ونهار.. حرمانه مننا.. وحرمانا نفسنا منه..

تيجي نفكره؟

طيب ياللا.. اسأل نفسك تاني:

بتعامل جسمك إزاي؟ علاقتك بجسمك إيه؟ إيه الرسائل الي وصلتك عنه.. مرة باسم التربية ومرة باسم المجتمع ومرة باسم الدين- زورًا وبهتانًا؟ إيه الرسائل الي بتوصلك منه؟ وإيه الرسائل الي انت بتوصلها له؟

بتسمعه؟ بتعرف تسمعه؟ بتعرف تفهم هو عاوز يقول إيه؟ بيصرخ إزاي؟ ببكي إمتى؟ بتحس هو محتاج إيه؟ بتشوف قراراته واختياراته؟ قادر تستوعب حكمته وفلسفته؟

إوعى تكوني فاكدة إنك هاتخسي طول مانت بي تكرهي جسمك.. اقبله الأول.. هايخس بعدها بمنتهى البساطة، وبأقل مجهود، ومن غير دكاترة ولا برامج دايت..

بلاش تتعامل مع جسمك على إنه (ثور) في ساقية، تحمل عليه دايماً وماتسمحش له إنه ياخذ حقه في الراحة والاستجمام.. هايخونك في يوم ومش هاتقوم له بعدها قومة..

إوعى تصدقي إن جسمك (عار)، وإنه جريمة، وإنه قلة أدب، وإنه هدفه الوحيد في الوجود هو متعة وإشباع كائن اسمه (الرجل)..

افهم جسمك.. واحترمه..

اسمعي جسمك.. وحسي بيه..

عاملوا أجسامكم بما تستحق.. لأنها تستحق..

(٢)

يا رجال..  
ما تحرموش نفسكم من أنوثتكم..



## (١)

بيولوجيًا.. كل واحد فينا فيه هرمونات ذكورة وهرمونات أنوثة بغض النظر عن جنسه..

يعني الرجل فيه -بشكل طبيعي- نسبة معينة من هرمون الذكورة (تستوستيرون) ونسبة أخرى أقل من هرمون الأنوثة (استروجين).. وكذلك المرأة فيها نفس النوعين من الهرمونات بس بنسب مختلفة..

ده على مستوى التكوين الجسدي البيولوجي.. ومعظمنا عارف الكلام ده من أيام دراسة الأحياء في ثانوية عامة..

لكن اللي مادرسنا هوش في الأحياء ولا في غيرها ومش عارف ليه أو إزاي لغاية دلوقت.. هو إن كل واحد فينا جواه على المستوى النفسي نفس التركيبة دي بالظبط..

يعني -نفسياً- الرجل جواه رجولة وأنوثة، والمرأة جواها رجولة وأنوثة.. بس بمواصفات ومعاني ووظائف نفسية مختلفة.. والكلام ده معروف ومكتوب ومنشور من أيام الحضارات الإنسانية القديمة لغاية يومنا هذا، مروراً بعلماء نفسيين كبار زي كارل جوستاف يونج ودونالد وينيكوت وهاري جانترب..

إيه النكتة الطريفة دي؟

إيه الكلام الغريب والصعب ده؟



في الحقيقة هو مش نكتة ولا كلام غريب ولا صعب.. بس إحنا الي ساعات بنتجاهل أبسط الحقايق وأوضحها.. ده إحنا حتى في كلامنا اليومي المعتاد بنستخدم كتير تعبيرات زي (ست بميت راجل)، و(راجل منسون)..

إيه الموضوع؟!؛

الموضوع ببساطة هي إن الرجولة (النفسية) الي جوه حضرتك (كذكر)، هي المسئولة عن صفات زي الشجاعة، والجدعنة، والشهامة، والإصرار، والتحدي، والمثابرة، وما إلى ذلك.. والأنوثة الي جوه حضرتك (برضه كذكر)، مسئولة عن صفات زي الحنية والقرب والمودة والرحمة والطيبة ورقة القلب وغيرها..

نفس الكلام بالنسبة ليكي (كأنثى).. الرجولة (النفسية) الي جواكي هي الي بتخليكي في بعض الأوقات والمواقف شجاعة وجدعة ومسئولة ومش بتيأسي وعندك استعداد تحاربي وتتحدى الكون كله علشان توصلي لهدفك.. والأنوثة الي جواكي، هي الي في مواقف تانية بتطلع منك الحنان والحب والعطف والقرب والأمومة والرقّة والطيبة والسماح..

ده بفرض إن حضرتك (رجل طبيعي)، و حضرتك (أنثى طبيعية).. وساعتها بنسمي دي (رجولة حقيقية)، ونسمي دي (أنوثة حقيقية).. ويكون موجود جواك وجواكي خليط متناسب من الاثنين.. فتكون شجاع وفي نفس الوقت حنين، شهم وفي نفس الوقت خجول، تعرف تشيل المسؤولية وفي نفس الوقت متسامح.. متحدي وفي نفس الوقت قريب وودود.. وهكذا..

وإنتي تكوني طيبة وفي نفس الوقت حدودك واضحة، حنينة بس صارمة عند اللزوم.. رقيقة وفي نفس الوقت جدعة.. عطوفة وفي نفس الوقت مش بتسيبي حقك.. وهكذا.. وهكذا.. وهكذا..

وكل ما تكون (كرجل) قريب من (الأنوثة الحقيقية) الي جواك.. كل ما تكون صفاتها جزءاً لا يتجزأ منك، ومش صعب عليك في وقت من الأوقات التعامل بيها، وكل ما تكوني (كأنثى) قريبة من (الرجولة الحقيقية) الي جواك.. كل ما تكون خصائصها جزءاً أصيلاً من مكوناتك الشخصية، وتستخدمها في أوقاتها المناسبة..

كل الي فات ده هو الطبيعي.. الي من المفترض يكون عندنا كلنا.. بشكل تلقائي وفطري وسليم من ساعة ما بنتولد..  
لكن..

وآآآآآآآه على الي بعد لكن..

ندخل على الوجد بقى..

بس بعد ما تاخذ نفسك شوية..

## (٢)

مشهد ١:

- طفل عنده ٥ سنوات.. حد من أصحابه ضربه وهو يلعب معاه..

- الأب: إوعى تعيط، الرجالة مش بتعيط.. البنات بس الي بتعيط! خليك راجل.. خليك خشن..

- يتكرر هذا المشهد مرات كثيرة وفي سياقات مختلفة..

- بعد سنة.. الطفل يأخذ قرار نفسي داخلي إنه يدفن ملامح أنوثته الحقيقية الي جواه علشان وصله من أبوه إنها ضعف، وإن الضعف الإنساني شيء غير مقبول.. وبما أن الأنوثة الحقيقية والرجولة الحقيقية مرتبطين (ومتعشقين) في بعض بشكل فطري، فهو كمان هايدفن رجولته الحقيقية ويستبدلها (برجولة مزيفة).. يعني يطلع راجل خشن، قاسي، بيستعرض عضلاته وقسوته وصوته العالي وافترائه وعنجهيته على خلق الله، عمال على بطال..

مشهد ٢:

- بنت عندها ٦ سنوات، لابسة فستان جميل بحمالات، وفرحانة بشعرها وجمال جسمها..

- الأم: إيه يا بنت الي إنتي لابساه ده؟ بلاش مسخرة وقله أدب.. أمال لما تكبري هاتعملي إيه؟

- وفي مرة أخرى، حد من قرايبها أو أصحاب باباها أو جيرانها يمد إيده على جسمها بشكل حيواني سافل..

- بعد شوية، ومع كمية رسايل في نفس الاتجاه، تصل البنت إلى استنتاج بسيط جدًّا، وهو إن الأنوثة عيب، أو الأنوثة حرام، أو الأنوثة (عار)، وإن (الأنوثة) بتجيب المشاكل، وتجب الكلام، وتشجع الناس إنهم يمدوا أيديهم عليها ويتحرشوا بيها ويسئوا استغلالها..

- تاخد البنت قرار نفسي داخلي تفضل عايشة بيه طول عمرها، وهو إنها تدفن أنوثتها الحقيقية وتعيش بأنوثة مزيفة علشان تتعايش مع الي حواليتها.. وكمان تدفن رجولتها الحقيقية، وتستبدلها برجولة مزيفة..

- نفس البنت عندها ٢٠ سنة، قاصة شعرها قصة رجالي، بتتكلم بأسلوب فج، لابسة قميص كارو، على بنطلون شبيه جدًّا بالبنطلونات الرجالي.. وعندها يقين (معذورة جدًّا فيه) إنها لو ما عملتش كده، وعاشت راجل (مزيف طبعًا) في هذا المجتمع، فهي مش هاتأخذ حقها، وهاتتداس عليها، وهاتبهدل..

- بنت شبهها واتعرضت لنفس التجربة بالظبط.. تعيش بأنوثة (مزيفة)، مليانة ميوعة ومياصة وإغواء وصوت سافر وضحكة تجيب آخر الشارع، لأنها قررت بعقلها الباطن تنتقم من كل الي آذوها بأنها تخليهم (يريلوا) من الجري وراها بالمعنى الحرفي..

قبل ما الدنيا تتلخبط، وتفقد تركيزك.. أنا هاخصلك الكلام ده كله في سطين..

إحنا كلنا بنتولد وجوانا رجولة حقيقية (الجدعنة والشجاعة والإصرار وغيرهم)، وأنوثة حقيقية (الحنية والقرب والمودة وغيرهم).. والرسايل الي بتوصلنا من التربية والمجتمع وساعات الفهم غير الصحيح للدين بتخلينا ناخذ قرارات نفسية مصيرية عند سن معين بدفن أحدهما أو كليهما (لأنهم مرتبطين ببعض) واستبدالهم برجولة مزيفة (قسوة وخشونة وافترا).. أو أنوثة مزيفة (ميوعة ومياصة وإغواء سافر).. أو الاتنين.. وده بيحصل عند الستات والرجالة على حد سواء..

حلو الكلام؟

إنت اسمك مكتوب؟

لقيتي اسمك برضه مكتوب؟

اكتشفت أي حاجة جديدة في نفسك أو في حد تعرفه؟

طيب..

(٣)

مجتمعنا الجميل..

بيوتنا الرائعة..

إعلامنا المثالي..

بيوصل لنا إيه من الرسائل النفسية بخصوص الموضوع ده؟

ييقبل صفات الأنوثة الي المفترض تكون موجودة بشكل طبيعي  
في الرجالة؟

ييقبل صفات الرجولة الي مهم تكون موجودة بشكل تلقائي في  
الستات؟

بيشجع على الرجولة الحقيقية واللا يبزرع فينا الرجولة المزيفة؟

بيحترم الأنوثة الحقيقية واللا بيدفنها ويخلق مكانها الأنوثة  
المزيفة وبكل إصرار؟

أنا مش هاجاب..

علشان الإجابات أنتم عارفينها أكثر وأحسن مني..

## (٤)

من أجمل أوصاف الأنوثة (الحقيقية طبعًا) إنها هي الـ Being، يعني الوجود.. ليها علاقة بأصل الوجود الإنساني وكيونوته.. ولو لاحظت هاتلاقي كل صفات الأنوثة (الحقيقية) الي قلناها مرتبطة بنوعية وجود إنساني معين (الحنية، الود، القرب،....)، وفي المقابل، بتتوصف الرجولة (الحقيقية برضه) بأنها مرتبطة بالـ Doing، يعني الفعل.. وليها علاقة بالحركة وطاقتها (الإصرار، الشجاعة، التحدي.....)، والأجمل والأجمل إن الفعل ما ينفعش من غير وجود.. يعني مهم أكون موجود وأحس بوجودي الأول علشان أقدر أتحرك وأفعل وأنفذ بعد كده..

الرجولة مالهاش أي معنى أو وظيفة لو مش مبنية ومتأصلة على وجود وكيان أنثوي حقيقي..

علشان كده دور الأم في التربية مهم وسابق جدًا عن دور الأب.. والأم هي الي بتقوم في أول سنتين من عمر الطفل (سنوات الرضاعة) بتزسيخ وزرع شعوره بكيانه وبوجوده من خلال كيانه ووجودها وقربها الجسماني والشعوري والحسي منه.. وبعدها يجي دور الأب الي بيزرع فيه طاقة الفعل ورد الفعل والحركة..

أول سؤال هايقفز لذهنك دلوقت هو إزاي يكون الكلام ده صحيح بالرغم من إن حواء خلقت بعد آدم، وخلقت من ضلعه؟ وإجابتي المتواضعة -على حد علمي- هي أنها خلقت من ضلعه، الي كان (موجود) من يوم ما ربنا (بث) فيه من روحه..

## (٥)

زي ما فيه رجولة وأنوثة في الأفراد.. أنا بأفترض إنه فيه رجولة وأنوثة في المجتمعات.. بمعنى إنه فيه مجتمع (ذكوري- مش هاقول رجولي).. ومجتمع (أنثوي- وده لسه ما عرفهوش أوي).. وطبعًا إنتوا عارفين الكلام اللي جاي:

مجتمعنا (ومجتمعات تاني كتير) قرر -من زمان جدًّا- يرفض الأنوثة ويحاربها ويشوهها ويدفنها، مرة باسم التربية، ومرة باسم العادات والتقاليد، ومرة باسم الفهم المغلوط للدين..

مجتمعنا قرر يستبدل الأنوثة الحقيقية، بأنوثة مزيفة تُرضي -في الظلام- رجولته القاسية المتسلطة (المزيفة برضه)..

مجتمعنا -في رأيي- قرر -وبكل بساطة- يحرم نفسه من أجمل ما فيه، ويشوه أروع خلقه، وينتقم من نفسه.. في نفسه..

إحنا بنخاف من المرأة.. بنخاف من الأنوثة.. علشان كده بندفنها..

إحنا مرعوبين من وجودها وقدراتها وحيويتها.. علشان كده بنموتها بالحياة..

إحنا مهددين من إحساسنا بالضعف قدامها.. علشان كده بنستقوي ونفتري عليها..



بنوصفها إنها متقلبة المزاج.. رغم إن الطبيعة نفسها متقلبة المزاج.. وفيها ليل ونهار وصيف وشتا.. الأنوثة برضه فيها ليل ونهار.. وصيف وشتا.. لأن وجودها مرتبط بوجود الطبيعة وكيانها وصفاتها..

بنشوه جسمها باسم الدين كذبا وزورا وبهتانا واقتراء.. علشان نحرّمها من مجرد الشعور بجسمها واحتياجاته، الي بنعتبرها مش من حقها..

بنفرض عليها بوصايتنا الغاشمة طريقة كلام وطريقة شغل وطريقة عيشة، هي أقرب للعبد في حضرة السيد.. علشان نتغلب على إحساسنا العميق بالخوف والضعف والتهديد من مجرد وجودها وكيانها وحياتها..

بنطفئها.. لأننا خايفين نتحرق من نورها..

بنهينها.. لأننا مرعوبين من إحساسها بكرامتها..

بنخنقها.. لأننا مش قادرين نستحمل انطلاقها وحريتها..

الأنوثة هي الإبداع..

هي الإلهام..

هي الحرية..

هي الوجود..

والجمال..

والنور..

هي لمعة العين.. ونبضة القلب.. وشهقة الدهشة..

هي الأرض الخصبة.. والسماء المحتوية الساترة..

هي البداية.. والنهاية.. والرحلة..

الأنوثة هي رحم الحياة..

يا رجال..

ما تحرموش نفسكم من أنوثتكم..



(٣)

التلثة اللل عايشين جواك



باختصار شديد.. ومن غير أي مقدمات.. فيه ثلاث بني آدمين غير بعض عايشين جواك في اللحظة الي بكلمك فيها دلوقت.. يعني جسمك عامل زي ما يكون شقة مفروشة فيها ثلاث أوض منفصلة.. كل أوضة فيهم عايش فيها بني آدم غير التاني.. وكل واحد فيهم ليه حياته وذكرياته وتصرفاته الخاصة بيه لوحده.. وفي كل موقف في حياتك، واحد من الثلاثة دول بيمسك زمام الأمور.. ويكون ليه الغلبة والسيطرة على الاثنين التانيين.. وهكذا..

الي بيطلع منك وأنت في حفلة، أو فرح، أو رحلة مع أصحابك.. اسمه (الطفل) بتاع حضرتك.. ساكن جواك من أيام طفولتك، وبيطلع ويشم نفسه وقت اللعب والهزار والفرح والتنطيط.. الطفل ده هو نسخة منك وأنت صغير، متخزنة جواك وبتمسك زمام نفسك في الوقت المناسب.. وقتها الطفل ده بيلبسك (زي العفريت كده).. يعني بتكون طفل.. بتكون في حالة طفولية سائدة.. تسمع وتشوف وتفهم وتستقبل وتتصرف زي ما كنت في طفولتك بالظبط.. تتحرك بهرونة وليونة وحرية، تفهم وتستوعب بالراحة ومن غير تشنج ولا تعصب.. تتصرف بتلقائية وعفوية.. تلعب وترقص وتسرح بخيالك وتبدع بدون حدود..

الشكل ده من الطفل الداخلي بتاعك اسمه حالة الأنا الطفلية Child Ego State.. أو (الطفل الحر).. علشان هو فعلا حر.. زي ما خلقه ربنا على فطرته.. قبل ما يتربى ويتشوه ويتكيف على الي أبوه وأمه عاوزينه.. ساعتها هايكون ليه اسم تاني.. وشكل تاني.. اسمه (الطفل المتكيف) أو (الطفل المذعن).. وده برضه موجود جواك.. بس دي النسخة الي حضرتك جيت عند سن معين وقررت تتنازل فيه عن تلقائيتك وفطرتك وحريتك وصوتك

العالي وحقك في الاعتراض والاختيار والقبول والرفض.. وتتحول إلى طفل لطيف ظريف يسمع الكلام ويشرب اللبن وما يقولش (لأ) علشان الي حواليه يسقفوله ويقبلوه ويحبوه ويهتموا بيه ويرضوا عنه.. الطفل ده صوته واطي.. وقعدته منحنية.. وعينه مكسورة.. وحضرتك بتلبسه برضه لما الظروف الي حواليك تكون قاسية وصعبة وإنك مش عارف تعمل معاها أي حاجة غير إنك ما تكونش نفسك..

فيه شكل تالت للطفل الداخلي ده اسمه (الطفل المتمرّد).. وده الي دايمًا رافض لأي قواعد أو قوانين.. دايمًا في صراع أو منافسة مع غيره.. عنيد وصعب الانقياد وسريع الصد والرد.

ده الساكن الأول.. الي اسمه (الطفل الداخلي).. الي ممكن يكون (طفل حر).. أو (طفل متكيف/مذعن) أو (طفل متمرّد).. والي بتتحول حضرتك لواحد منهم في مواقف معينة.. وبالمناسبة.. كلمة تتحول هنا معناها تتحول بجد.. بالمعنى النفسي والحضور العقلي والسلوك الجسدي..

الساكن الثاني.. اسمه (الوالد).. أو (حالة الأنا الوالدية) Parent Ego State زي ما (إريك بيرن) صاحب النظرية دي ما بيسميها.. وده بقى يا سيدي الأب (أو الأم).. الي بيطلع من جواك وقت ما تكون في موقف يستدعي الحنان والأبوة (أو الأمومة) وسعة الأفق.. موقف محتاج سماح وعطف وتفهم وعطاء.. حالة مطلوب تكون فيها كبير.. بيسمع ويسمح ويطبطن وينصح ويرشد.. تحس بالي قدامك وتراعيه وتساعدته وتقدر احتياجاته.. زي الأب ما بيعمل ما ابنه بالظبط..

بس زي ما الطفل الي جواك ليه أكثر من صورة.. برضه (الوالد) الي جواك ليه أكثر من صورة.. الصورة الأولى الي وصفناها دي اسمها (الوالد الراعي).. وده شكل طيب وحنين من صورة الأب (أو الأم) الي اتكونت عندك من صغرك، من خلال تعاملك مع أبوك وأمك ومدرسك وكل من كان يمثّل (والد) بالنسبة لك.. فيه بقى صورة تانية للوالد ده ممكن برضه تكون اتكونت عندك من خلال والديك أو من يمثلهم اسمها (الوالد الناقد)، وده لما بيطلع من جواك بيكون شخص قاسي وغاضب ومش بيعجبه العجب.. حد مش بيطل نقد ولا لوم ولا أوامر ولا تعليمات.. صارم وقاطع ومتسلط ومش بيرضى أبداً.. الحالة دي بتلبسك في المواقف الي بتستفزك وتثير غضبك وتخرجك بره إطار التفهم والحكمة.. لأنك ساعته مش بتسمع ولا بتفهم ولا بتدي فرص.. أنت بتكون ثور هائج صلب الرأي ما ينفعش معاه أخذ ولا عطا.. ربنا يحفظنا..

عاوز أؤكد إن كل شخصية أو حالة من دول ليها ما يميزها من طريقة في الكلام.. نبرة في الصوت.. طريقة في الحركة والمشى والجلوس.. شوية كلمات معينة خاصة بيه.. تعبيرات وش مختلفة.. طريقة في استقبال الأحداث والتعامل معاه.. وحتى بناء عصبي خاص في المخ.. وكأنها فعلا شخص منفصل بذاته..

يعني لما تكون في حالة (الطفل الحر).. بتتحرك ببساطة، بتستقبل بدون نقد ولا حكم، بتفكر بهرونة من غير كلايخ ولا تعقيدات، كلامك بيكون فيه كتير من العفوية والفكاهة والبهجة والمرح.. بتعبر عن نفسك وعن مشاعرك بتلقائية ومن غير تكليف.. ولما بتكون في حالة (الطفل المتكيف/المذعن)، بتكون هادي جداً.. منسحب.. بتسمع الكلام بدون مناقشة.. بتخاف تقول (لا)..



تستحمل الإساءة والإهانة من غير رد.. قعدتك منحنية، صوتك واطي، معندكش أي استعداد للاعتراض أو الاختلاف أو النقد أو الإبداع.. كلماتك بتكون من قبيل (هو ليه بيحصل معايا كده؟).. (أنا حظي دايماً وحش؟).. (أنا نفسي في كذا- بكسر النون).. ولما بتكون في حالة (الطفل المتمرّد) بتعترض وتتمرد على أي شيء وكل شيء..

ولو لبستك حالة (الوالد الراعي).. بتطبطب كثير على اللي حواليك، وبتستخدم كلمات زي (عاوز أساعدك).. (علشان مصلحتك).. (أنا أدري منك).. وهكذا.. ولو كنت في حالة (الوالد الناقد).. كلامك بيقول مليون (لازم) و(المفروض) و(هو كده).. وبتشهر صباع (السبابة) كثير في وجه غيرك كتعبير عن اللوازم والمفروضات والقواعد والغضب والصرامة اللي بتكون فيها..

فيه بقى حالة تالّثة وأخيرة، ساكنة جواك زي إخواتها، وبتطلع منك في مواقف مختلفة شوية.. الحالة دي اسمها (البالغ) أو (حالة الأنا الراشدة) Adult Ego State.. ودي بتطلع منك في المواقف اللي تستدعي تحكيم العقل ووزن الأمور والتعامل مع الحقائق والواقع بأقل قدر من المشاعر.. في الحالة دي إنت بتقدر تظبط انفعالاتك وردود أفعالك من غير تلقائية الطفل، ومن غير حنية أو قسوة الوالد.. إنت هنا كمبيوتر.. ما تعرفش غير المنطق والحسابات والتجرد من العواطف علشان توصل لرأي أو تاخذ قرار.. بتكون محايد.. صريح.. حكيم.. هادي.. متزن.. بتسأل أسئلة مباشرة (ليه؟ إزاي؟ إمتى؟) علشان تفهم وتعرف وتستوعب.. وبتتكلم كلام واضح من قبيل (ده رأيي).. (أعتقد كذا).. (من وجهة نظري) علشان تتواصل مع اللي قدامك..

طبعًا الكلمات دي وغيرها ممكن تطلع من أي حد من الحالات الثلاثة.. بس الطريقة اللي بتتقال بيها والمعنى المقصود منها وتعبيرات الجسم والوش اللي بتصاحبها، بتختلف من حالة للتانية..

يبقى موجود جوه حضرتك دلوقت ثلاث حالات بنسميهم (حالات الأنأ) Ego States.. ثلاث بني آدمين منفصلين عايشين جواك.. كل واحد ليه تاريخه وصفاته وسلوكه.. وكل واحد فيهم بيلبسك في موقف معين.. وساعات ده بيكون بينك وبين نفسك في شكل صوت داخلي.. فكرة ملحة.. رغبة مجنونة.. إحساس بالذنب.. أو عند بعض المرضى وساوس أو هلاوس أو ضلالات..

بالمناسبة الثلاث حالات دول موجودين جوانا من وإحنا صغيرين..

يعني كلنا بنشوف البنت الصغيرة اللي بتتعامل بكل أمومة (حالة الوالد الراعي) مع العروسة بتاعتها (وساعات مع أمها وأبوها).. وكلنا بنشوف الطفل اللي عنده خمس أو ست سنين وهو بيعنف أخوه أو أخته الصغيرة ويرفع صباعه (حالة الوالد الناقد) وهو بيكلمها ويقولها المفروض تعملي كذا أو لازم تقولي كذا.. أو لما ساعات يلبس نضارة أبوه ويبدأ يتفلسف (حالة الراشد) ويسأل أسئلة منطقية ويقول كلام أكبر من سنه مليون وقائع وحقائق وكأنه حكيم زمانه..

مهم نعرف إنهم مش بس ثلاث حالات أو ثلاث أشخاص.. لأ..  
هما في الحقيقة أكثر من كده بكتير.. بس دي العناوين الرئيسية  
والحالات المهمة..

وهنا السؤال: هو أنا مين فيهم؟

والإجابة هي إن حضرتك كلهم (على رأى شيرين- أنا كتير).. بس  
في كل موقف حضرتك بتكون واحد منهم.. وده الطبيعي والصحي  
والمفيد.. لكن لو طلع في موقف ما، حد من جواك غير مناسب  
للموقف.. يبقى ساعتها ده مرض نفسي ووضوح غير طبيعي ولا  
صحيح.. يعني لما يطلع (الوالد الناقد) من جواك في حفلة أو  
رحلة ويقعد ينقد ويلوم ويتكلم بلغة (لازم) و(المفروض)  
يبقى ده مش طبيعي.. ولما تلبس حالة (الطفل الحر) وإن  
في المحاضرة وتقوم تحزم وترقص يبقى ده برضه مش طبيعي..  
ولما تتحول إلى (العاقل الراشد) وإن قاعد مع حبيبك وتكلمها  
بلغة الحقائق والأرقام والحسابات.. يبقى تطلع على الدكتور  
النفسى على طول..

أصحاب المدرسة دي في علم النفس (اسمها مدرسة التحليل  
المعاملاتي) Transactional Analysis.. بيشوفوا إن الاكتئاب هو  
(طفل مذعن) خاضع خانع طول الوقت.. وإن الهوس هو (طفل  
حر) بزيادة شوية أو (طفل متمرد) قرر يثور على العالم وعلى  
الي حواليه.. وإن الطبيعي إن الثلاث حالات يتكاملوا مع بعض  
تحت القيادة الحكيمة بتاع (الأنا الراشدة) الي تسمح كل شوية  
بالتناوب وتبادل الأدوار..

طيب..

الكلام ده كلام نظري ومتخصص وممكن أي طالب علم نفس يقرأه في أي كتاب أو مذكرة أو صفحة إنترنت.. مالنا إحنا ومال القصة دي..

أقولك..

القصة دي تخص حضرتك شخصياً.. لأن الثلاثة دول عايشين جوه كل حد فينا.. ومهم نعرف نفسنا بكل تفاصيلها وخباياها.. مش بس كده.. ده فيه حاجة في منتهى الخطورة والأهمية في الموضوع ده.. لدرجة إنه بيتم تدريسه للناس اللي شغالين في مجال الإعلانات والدعاية ورؤساء الشركات والمخابرات والمدربين وغيرهم.. وهي:

مين بيكلم مين؟

نعم؟

أيون..

مين من الثلاثة اللي جواك بيتكلم على لسانك؟

مين عندك بيكلم مين عند اللي قدامك؟

إنت بتخاطب مين في غيرك؟

بتحرك مين في شريك أو شريكة حياتك؟

بتحضر مين في صاحبك أو مديرك أو زميلك؟

مين من الثلاثة اللي جواك بيتعامل مع مين من الثلاثة اللي قصاك؟

كلام غريب ومجنون..

بس في الحقيقة.. هو عين العقل..

إزاي؟

بص يا سيدي..

في كل تفاعل أو تعامل مع حد، واحد من الثلاثة الي جوانا بيكلم واحد من الثلاثة الي جوه الآخر.. والطبيعي والسليم إن الي أوجه له الكلام هو الي يرد عليه.. مش أكلم حد ويرد عليا حد تاني.. لكن لو أنا كلمت حد ورد عليا حد تاني، ممكن تحصل قفلة وينتهي التواصل قبل ما يبدأ..

يعني لما حضرتك تبقى راجع البيت بعد يوم شغل وتعب وإرهاق.. وتقول لمراتك بمنتهى الهدوء والعقل والواقعية (حالة الأنا الراشدة): أنا جعان جدًا.. عملتي الأكل؟ الطبيعي إنها ترد عليك بـ (الأنا الراشدة) الي جواها برضه، وتقولك: آه الأكل جاهز.. أو كنت مشغولة النهاردة ومالحقتش أجهزه.. ده اسمه تفاعل طبيعي.. لكن لما تروح رادة عليك بمنتهى الشعور بالظلم والإهانة وعدم التقدير وتقولك: هو إنت مش شايف غيري؟ ما فيش غير أنا الي تتعب وتشقى وإنت جاي عاوز تاكل على الجاهز؟ مش تقدّر تعبني شوية؟ حرام عليك!! يبقى (الطفل المذعن- المتكيف) الي جواها بيرد على (الوالد الناقد) الي عندك.. وده يعمل (قفلة) فورية في العلاقة.. ولو اتكرر بالشكل ده (من ناحيتها أو من ناحيتك) هايقطع التواصل بينكم من أساسه.. ويبقى اسمه تفاعل (متقاطع)..

لو إنت طالب وبتمتحن امتحان شفوي.. والدكتور بيكلمك بحالة (الراشد) وبيسألك بمنتهى العقل سؤال بسيط.. فالطبيعي إنك ترد عليه رد برضه (راشد) ومنطقي وواقعي بالإجابة السليمة (أو حتى غير السليمة).. لكن لو رديت عليه وقولتله: معلهش يا دكتور أنا ما ذاكرتش مادتك كويس، ومش مستعد للامتحان.. يبقى إنت كده بتستفز فيه بكل وضوح (الوالد الناقد)، وهاتلاقيه يرد عليك ويقولك بمنتهى الغضب: طيب خد الصفر ده وامشي يا شاطر..

لو ابنك بيكلمك بـ(الطفل الحر) اللي جواه ويقولك: ما تيجي تلعب معايا شوية يا بابا.. هو بيكون عاوز (الوالد الراعي-الحاني) اللي جواك يرد عليه ويقوله: وماله يا حبيبي، ياللا بينا.. لكنه أكيد مش عاوز (الراشد) بتاعك يقوله بمنتهى المنطق وبدون أي عواطف: أنا مشغول ومش فاضي دلوقت.

يبقى مهم تعرف مين جواك بيكلم أو بيرد على مين جوه اللي بتتعامل معاه.. علشان ده ممكن يساعد جدًا على التفاهم والتواصل (لو اللي بكلمه هو اللي بيرد عليا)، أو يكون سبب في سوء التفاهم وقطع التواصل (لما اللي يرد يكون غير اللي اتوجه له الكلام)..

طبعا فيه نوع أهم وأخطر من النوعين دول في التواصل.. اسمه (التفاعل الخفي).. وده فيه اتنين من عندك بيكلموا اتنين من عند اللي قدامك في نفس الوقت.. حد بيكلم حد بشكل ظاهر وواضح.. بس حد ثاني من عندك بيوصل رسالة خفية وغير ظاهرة لحد ثاني من اللي قدامك.. معلش استحملني في الجنان ده شوية..

يعني الأب يقول لابنه بـ(الوالد الراعي) بتاعه: يا حبيبي ما يهمكش.. ذاكر واعمل اللي عليك، وادخل الكلية اللي إنت عايزها، واللي يجيبه ربنا كله كويس.. بس من تحت لتحت، بيقوله بنظرات عينه وبتصرفاته عن طريق (الأب الناقد): إوعى تدخل غير كلية الطب. أو الأم تقول لبنتها بشكل واضح: اكبري بقى واتجوزي يا حبيبتي علشان نفرح بيكي.. بس في نفس الوقت وبشكل خفي (الطفل) اللي جواها بيقول للبنت: إوعي تكبري وتتخلي عني.. إوعي تكبري وتسييني.. الرسائل المتناقضة اللي بالشكل ده ممكن تجنن بجد..

أقولك نكتة بقى علشان نعيد ترتيب مخنا شوية بعد اللخبطة دي كلها.. الأجانب لما يحبوا بعض.. بيدلعوا بعض.. هو يقولها يا (بيبي).. وهي تقوله يا (بيبي).. الطفل اللي جواه بيستدعي ويحضر ويخاطب ويطلع الطفل اللي جواها.. والعكس بالعكس.. أما عندنا بقى، تلاقى الاتنين الحلوين أول ما يتجوزوا.. هو يقولها يا (ماما).. وهي تقوله يا (بابا).. عرفتموا إحنا بنطلع من بعض إيه.. وبنستدعي إيه عند بعض؟؟!!

مهم كمان نعرف إن كل حالة من دول ليها مفتاح.. وكل شخصية فيهم ليها مدخل.. يعني لما يكون واحد قافش وزعلان وقرقان من نفسه، وعایش حالة (الوالد الناقد) أو (الطفل المذعن- المتكيف).. لما تيجي تكلمه تعمل حسابك إنك تخاطب فيه (الطفل الحر).. تهزر معاه.. ترغزعه.. كده يعني.. مش تقفش عليه وتلومه وتعاتبه وتكرهه في نفسه أكثر ما هو كارهها..

ولما تكون مراتك فرحانة وبتدلع وتهزر وتتنطط قدامك، وماليها  
(الطفل الحر) بتاعها.. ما ينفعش حضرتك تكلمها بـ(الراشد)  
الحكيم الفيلسوف المنطقي الي جواك، ولا تنقدها أو تحكم  
عليها بـ(الوالد الناقد) بتاعك..

في تعاملاتك مع مرءوسيك.. مهم تكون ساعات والد وساعات  
راشد وساعات طفل حر.. ومهم تحرك فيهم وتستدعي كل دول  
برضه من عندهم وقت اللزوم..

تفتكر بقى الناس بتوع الدعاية والإعلانات بيكلموا ويستدعوا  
مين جوانا؟

الطفل الحر طبعًا..

بيكلموه بالأغاني والموسيقى والإبداع.. بيستدعوه بخفة الدم  
والرشاقة والجمال.. بيحضروه بالألوان والرسومات والأشكال  
المبهجة.. علشان (الطفل الحر) ده هو الي عنده رغبة وتطلع  
وحب استطلاع.. وهو الي هايشترى.. ده ما يمنعش طبعًا إنهم  
في بعض الأوقات القليلة بيكلموا (الوالد) أو (الراشد)..

نكتة تاني..

فيه ظاهرة مشهورة في الشعر الجاهلي وبعض الشعر الحديث..  
وهي إن الشاعر يفتتح أشعاره بحاجة بيسموها (مخاطبة  
الصاحبين).. يعني يوجه كلامه وشعره (لاتنين) زي مثلا:

(اختلافُ النهارِ والليلِ يُنسي.. اذْكُرًا لي الصُّبا وأيام أنسي)..



لغاية النهاردة ما حدش عنده تفسير واضح للحكاية دي.. ليه اتنين. اשמعنا يعني؟ طيب مين هما الاتنين دول؟ وليه الحكاية دي بتتكرر كثير؟ متهيألي إن أوضح تفسير للظاهرة دي بعد الكلام اللي فات هو إن الشاعر بيكون في حالة من التلات حالات دول (الطفل/الوالد/الراشد) وبيكلم (بعقله الباطن) الاتنين التانيين اللي جواه..

فيه حاجتين مهمين قبل ما أخلص..

أولاً.. يا ريت تكون شوفت إنت علاقتك إيه بأجزاءك الداخلية.. عامل إيه مع الناس اللي عايشة جواك؟ حالات الأنا بتاعتك متفاهمة ومتناسقة وبتحب بعض وبتعرف تخرج إمتى ومع مين؟ واللا إنت في خناقة داخلية عنيفة.. فيها أجزاء نفسك كارهة بعضها وإنت رافض دي ومقاطع دي وعاوز تخلص من دي؟ قابل نفسك كلها على بعضها بكل حالاتها وأحوالها واللا مقسمها ومجزءها ومخليها حتت ما لهاش علاقة ببعض؟

ثانياً.. اسأل نفسك: مين بيطلع من جواك؟ وإمتى؟ ومع مين؟

شوف إنت بتكلم مين في الشخص اللي قدامك؟

اعرف إنت بتوصل إيه على المكشوف؟ وإيه من تحت لتحت؟

اكتشف.. مين بيتكلم على لسانك؟

اتعلم عن نفسك.. واعرفها.. واتعلم عن نفوس الآخرين واعرفهم..

علشان ده مفتاح مهم جداً..

في أي علاقة صحية..

(٤)

إنت شایفنی؟



(سيجموند فرويد) كان عنده صاحب وأستاذ اسمه (بروير)..  
بروير كان برضه محلل نفسي واشتغل وكتب مع فرويد شوية..  
وكان عنده مريضة مهمة جدًا في تاريخ التحليل النفسي اسمها  
(أنا) بتشديد النون.. كانت بتعاني من أعراض نفسية كثيرة  
وصعبة اصطلاح على تسميتها وقتها (هيسيريا)..

(أنا) خلال رحلة علاجها حست بمشاعر حب وانجذاب ناحية  
الدكتور بتاعها.. والمشاعر دي فضلت تزيد لغاية ما تحولت  
لرغبة جنسية وأحلام بالزواج.. (بروير) كان بيحلل ده نفسيًا  
ويحاول يحله ويعالجه بهدوء، لغاية ما (أنا) تصورت إنها  
حامل منه وبدأت تطارده.. الراجل توقف عن علاجها وحولها  
للمستشفى.. ويقال إنه من وقتها ساب المهنة كلها..

المهم.. فرويد كان شريك بروير في الشغل والتحليل النفسي..  
وكان بيتابع تحليل وعلاج حالة (أنا).. وقدر من خلال ده إنه  
يكتشف إن كل المشاعر اللي كانت (أنا) بتحسها ناحية (بروير)  
هي في الحقيقة مشاعر قديمة ومتخزنة جواها ناحية حد ثاني  
خالص.. افترض إنه أبوها.. وإن المشاعر دي فضلت كامنة ساكنة  
جواها لغاية ما جه شخص في حياتها يمثل دور الأب (الي هو  
كان المعالج النفسي).. واتحركت المشاعر دي ثاني، وتم إسقاطها  
(طرحها) على شخص (بروير)، وبقت حاسة إنها بتجبه وبقي  
عندها الرغبة الطفولية في إنها تعيش حياتها معاه على طول..

حالة (أنا) بالإضافة لكثير من الحالات اللي كان بيعالجها فرويد  
وبروير ساعدت على صياغة مفهوم اسمه (الطرح) ودخوله عالم  
التحليل والعلاج النفسي لغاية النهاردة..



بلاش كده.. لما رئيسك أو مديرك في الشغل يعدي من قدامك وينسى يقولك صباح الخير.. تقوم حضرتك تحس بغضب شديد، أو خوف غير مبرر، وتبدأ تتعامل معاه بشكل مليان جفاء وعنف، أو رهبة ورعب.. يبقى غالبًا الموقف ده حرك فيك مشاعر قديمة ناحية حد ثاني في حياتك.. من أول مدرسك في ثانوي.. لغاية أبوك..

لما تروح بيتك.. وتحصل بينك وبين مراتك مناقشة عادية جدًا لأي سبب تافه.. وتلاقي منها رد فعل قوي وعنيف وغير متناسب مع الموقف أو السبب.. يبقى هي غالبًا مش بتكلمك إنت.. دي بتكلم حد ثاني قديم في شخصك..

وما فيش أشهر من المثل المتكرر كل يوم بين الزوجة وحماتها.. اللي بتقوم فيه الزوجة عادة بشكل غير واعى بطرح كل مشاعرها السلبية الكامنة في عقلها الباطن ناحية أمها (واللي ممكن هي نفسها ما تكونش عارفة إنها موجودة ولا عبرت عنها قبل كده) وتعيد توجيهها ناحية حماتها.. في مشهد متكرر بشكل يثير الدهشة في معظم البيوت تقريبًا.. من غير ما حد يسأل: هو ده أصله إيه؟

بعض عمالقة التحليل النفسي يقولوا إنه ما فيش علاقة تخلو في مرحلة من مراحلها من جزء (طرحي).. وإن النمو الصحي للعلاقات بيخلي الجزء ده أقل ما يكون.. والجزء الحقيقي هو الأكبر والأغلب..

بالمناسبة.. أكثر وأشهر أنواع العلاقات الي بتسهل عملية (الطرح)  
دي هي العلاقات عبر الإنترنت أو التليفون.. الي مش بتكون  
شايف فيها الطرف الثاني وإنت بتكلمه.. وده بيساعد جداً إنك  
ترمي عليه من جواك كل الي متخزن ومش لاقى حد يرمى  
عليه..

طبعا الموضوع أعقد من كده بكثير، لأن كمان فيه مسئولية  
بتقع على الجانب الآخر في تحريك وتنبيه وساعات إثارة بعض  
المشاعر المتخزنة جوانا وتوجيهها ناحيته.. إلى جانب إنه ممكن  
حد يتعامل معاك بمشاعره ناحية نفسه هو شخصياً أو ناحية  
جزء بيحبه أو بيكره فيها..

إحنا غلبة جداً..

تصور إنك في بعض الأوقات مش بتكون شايف الي قدامك  
وإنت بتكلمه.. وبتكون في الحقيقة شايف جواك حد غيره..  
وإن ساعات حد يكون بيتعامل معاك على إنك شخص تاني إنت  
ما تعرفوش أصلاً..

وإن علاقاتنا مع بعض مش إحنا بس الشريك الأساسي فيها..

طيب.. أعرف منين إذا كانت مشاعري وأفكاري وسلوكياتي ناحية حد طبيعية واللا (طرحية)؟

طبعا ده سؤال صعب وإجابته أصعب.. لكن باختصار.. أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كثيرة جدا.. وسريعة جدا.. وما لهاش أي مبرر.. اعرف فوراً إنك (غالباً) مش شايف الحد ده، ومش بتتعامل في الحقيقة معاه هو.. إنت بتتعامل مع حد ثاني، من خلاله.. طبعا فيه حاجات واحتمالات وتفاصيل تانية كتير.. بس مش وقتها..

فيه دعاء شهير بيقول: (اللهم أرنا الأشياء كما هي)..

يا رب..

أرنا الأشياء كما هي..





(٥)

إِوَعَىٰ تَلْبَسَ



الفصل ده هو الوجه الآخر للفصل السابق..

يعني هنا مش إنت اللي عندك مشاعر ناحية حد وهي أصلاً  
ناحية حد تاني..

لا..

هنا أنت الحد اللي بتترمي عليه المشاعر دي.. وهي أصلاً مش  
تبعك، ولا تمت ليك بصلة..

بص يا سيدي..

لا.. بص بجد..

عاوزك كده بهدوء وببساطة تبص حواليك.. أو بصيغة أدق..  
تبص على الناس اللي حواليك..

بالراحة كده..

بص كويس..

قرايبك.. حبايبك.. جيرانك.. أصحابك.. مراتك.. جوزك.. أي حد  
تاني..

كل واحد من الناس دي جواه (غالبًا) سيناريو قديم.. يعني  
مجموعة من الأحداث الحياتية اللي اتعرض لها في مرحلة من  
مراحل عمره، وما زالت عايشة جواه كما هي بنفس المشاهد  
والمشاعر والأفكار، كأنها لسه حاصلة حالاً.. يعني حد ما زال  
جواه شكل وتفاصيل علاقته بأبوه، وإزاي كان طيب وحنين  
وصبور.. حد لسه محتفظ بمشاعر خوفه من أخوه الكبير.. حد  
مفتقد حبيبته الأولى..

واحدة مش قادرة تنسى نظرات الشك والارتباب الي كانت  
بتشوفها في عين أمها لما ترجع البيت متأخر شوية.. واحدة لسه  
محفور جواها الأذى النفسي والبدني الي اتعرضت ليه وهي  
صغيرة على إيد واحد جبان وندل استحل نفسها وجسمها..  
واحدة تالته مش قادرة تنسى الرعب الي كانت حاسة بيه لما  
تاھت عن مامتها في السوق وهي صغيرة..

وغيره.. وغيرها..

دراما شغالة جوه كل واحد أو واحدة.. مبنية على أحداث قديمة  
عدى عليها الزمن وفات.. كل دراما من دول سايبه أثر.. وكل  
حدث أو مشهد أو حكاية من دول سايبه رسالة نفسية مهمة  
وأساسية جداً في التكوين النفسى بتاع كل حد فينا.. رسالة  
بيعيش بيها عمره.. ويبيني عليها حياته.. ويتعامل على أساسها  
مع الناس..

يا لهوي!!

يعني إيه؟

يعني حد وصلته رسالة مضمونها "إنت ما تستاهلش" بكل  
تنويعاتها، زي "إنت ما تستاهلش تتحب" أو "إنت ما تستاهلش  
تفرح".. أو "إنت ما تستاهلش غير درجاتك في الثانوية العامة"..  
أو "إنت ما تستاهلش غير الي أنا أسمحك بيه"..

حد تاني وصلته رسالة بتقول "محدث هايهتم بيك إلا لو كنت  
مريض".. وفي قول آخر "محدث هايعيرك أي اهتمام إلا لو كنت  
صانع للمشاكل".. وفي قول ثالث "عاوزانا نشوفك يبقى تجذبي  
انتباهنا على قد ما تقدرى"..

حد ثالث وصلته رسايل مجملها "ما ينفعش تعتمد على نفسك وأنا موجود" .. أو "إنت ما تقدرش لوحذك" .. أو "إنت هاتفضل صغير على طول" ..

حد رابع شبع رسايل من نوع "اعمل كل حاجة تخليني أرضى" .. أو "أنا مش هارضى عنك أبدًا" .. أو "مهما عملت .. كأنك ماعملتش حاجة" ..

وهكذا .. وهكذا ..

كثير من الي وصلته رسايل بالشكل ده .. والي جواه دراما عاملة كده، ما بيكونش قدامه وقت ما وصلته إلا إنه يصدقها، لأنها غالبًا بتكون وصلته من أقرب الناس ليه .. وفي وقت وعمر وظروف تخليه ما يقدرش يعمل أي حاجة غير إنه يستسلم ليها ..

مش بس كده .. ده بيفضل طول عمره عايش بيها .. وممحور حياته حواليتها .. وبيتصرف على أساسها ..

والأصعب من كل ده .. هو إنه ساعات بيسعى طول الوقت إنه يحققها .. آه .. يحققها .. ويثبتها .. وكأنها نبوءة .. ما ينفعش غير إنها تتحقق .. وده لسبب بسيط جدااااااااااا .. هو إنه ما عرفش عن نفسه وعن الي حواليه (وقتها) غير كده .. وما اتعلمش عن الحياة والعلاقات (ساعتها) غير ده .. وما كانش عنده أي بدائل يحمي بيها نفسه .. ولا أي اختيارات تانية يدافع بيها عنها ..

طبعا ده شيء صعب ومؤلم جدًا .. ومحتاج شهور وربما سنوات من العلاج النفسي الحقيقي العميق أو العلاقات الجيدة الطيبة ....

بس في الحقيقة مش هو ده الي عاوز أتكلم عنه.. أو ألفت الانتباه ليه..

الي عاوز ألفت الانتباه ليه هو الطرف الثاني من القصة.. الطرف الي هاتتحقق النبوءة على إيديه.. أيون.. الطرف الي صاحب النبوءة هاختاره علشان يكمل الحكمة الدرامية..

ما هو فيه رسايل وصلت.. وفيه مسرحية درامية متخزنة.. وفيه نبوءة لازم تتحقق.. وفيه بطل للقصة.. يبقى ناقص مين؟ قول إنت بقا!!!!!!

ناقص الشخص الي هاختاره البطل علشان يلعب الدور الي ناقص.. الشخص الي هايحافظ على سير الأحداث في الخط المرسوم ليها.. الشخص الي هايطمن البطل إن اختياره كان صحيح.. وإنه كان معذور لما صدق الي وصله.. وإنه ما كانش وما عادش ينفع إلا إنه يكون كده، ويفضل كده..

بمعنى..

معظم الي وصلته رسالة "إنت ما تستاهلش".. هايدور طول الوقت على شخص يعامله على إنه ما يستاهلش.. الشخص ده ممكن يكون صاحب أو صديق أو زوج أو زوجة..

ومعظم الي وصلته رسالة "إنت ما تقدرش لوحك" هايفضل طول حياته يدور على حد يتسند عليه ويعتمد على وجوده، ومن غيره يحس إنه ضعيف قليل الحيلة.. والحد ده ممكن يكون رئيسه في الشغل أو مراته أو حتى ولد من أولاده..

ومعظم الي وصلته رسالة "أنا مش هارضى عنك أبدًا".. مش هاستريح غير لما يلاقي حد لا يرضى أبدًا مهما عمل أو بذل مجهود، ويعمل معاه علاقة، ويتشعلق فيه..

كل الي فات ده بقى مقدمة.. ومقدمة مختصرة جدًا للي جاي دلوقت.. الي عاوز أقولك فيه وبكل وضوح:

كثير أوي من الناس الي حواليك بيدور على حد يلبسه أحد الأدوار المهمة والمؤثرة في مسرحية حياته.. خلي بالك أحسن حد يحاول يلبسك دور غير حقيقتك..

هاتلاقي حد بيقولك إنت أنا، مش بتهتم بيا، ومش شايف غير نفسك.. علشان يلبسك دور النذل الأناني الطماع.. ويؤكد لنفسه رسالة "إنت دايما مظلوم"..

هاتلاقي حد بيطلع منك كل شر.. ويستفز فيك كل غضب.. ويتصيد ليك كل خطأ.. علشان يلبسك دور الشرير المتسلط المفتري.. ويؤكد لنفسه رسالة "كل الناس وحشين/أشرار، وأنا بس الي طيب"..

هاتلاقي حد يشركك عمال على بطل.. ويعبرلك عن كل الامتنان والعرفان من غير ما تعمل أي حاجة.. ما يتحركش إلا بإذنك.. وما يتنفسش إلا بمشورتك.. علشان يلبسك دور الشخص القوي الباسل المخلص.. ويفضل معتمد عليك، ويؤكد لنفسه رسالة "ما ينفعش تعتمد على نفسك"..



هاتلاقي الي بيحاول يلبسك دور أبوه الطيب، ويحرمك من  
حقك في الغضب والحنق والرفض أحياناً.. هاتلاقي الي بيحاول  
يلبسك دور حبيبته القديمة، من غير ما يشوفك ويشوف  
حقيقتك الأجمل والأحلى.. وهاتلاقي الي بيحاول يلبسك دور  
المعتدي المجرم القاسي.. بدون أي وجه حق..

هاتلاقي الي يحاول يلبسك دور الجاني.. والي يحاول يلبسك  
دور الضحية.. والي يحاول يلبسك دور المنقذ.. وإنت ولا جاني  
ولا ضحية ولا منقذ.. إنت شخص عادي طبيعي غلباااااااا..

خلي بالك بقى..

وفتّح عينك كويس جداااااااا..

إوعى تلبس أي دور حد يحاول يلبسهولك..

إوعى تكون إنت الشخص الي هايققق النبوءة المشئومة..

إوعى تلاقي نفسك طرف في لعبة درامية بائسة.. لا هي بتاعتك..  
ولا إنت قذها..

وإذا كان ده حصل فعلاً.. فالحق بسرعة وبدون أي تردد.. اقلع  
الدور ده فوراًاااااااااااااااااااا.. وارجع نفسك الي كنت تعرفها ومتأكد  
منها قبل ما تعرف الشخص ده مباشرة.. وما تسمحش له أو  
لغيره إنه يلبسك أي دور أو يدخلك في أي مسرحية حياتية هزلية..

إوعى تلبس..

إوعى تلبس..

(٦)  
أنا إنتي



ظبتي نفسك قبل كده وإنتي بتعملي نفس اللي مامتك كانت  
بتعمله معاي وإنتي صغيرة؟

كشفت نفسك في أي مرة وإننت في أحد المواقف أو التصرفات،  
نسخة طبق الأصل من حد غيرك؟ أبوك.. أخوك.. حد من  
أصحابك..

جربت الحكاية دي قبل كده؟

كشفت نفسك مرة وإننت حد ثاني؟

قفشت نفسك وإننت بتكرر نفس اللي اتعمل معاك، بس مع  
غيرك؟

كام مرة كنت (إننت) النهاردة؟

بص كده في المراية..

هو إننت مين دلوقت؟

إحنا ساعات لما بنحب حد، خاصة من المشاهير وإحنا في سن  
الشباب.. بنلبس زيه، نسرح نفس تسريحته، وهكذا.. بنعمل ده  
بشكل واعى وواضح.. وده اسمه (تقليد)..

لكن ساعات بيوصل بينا الحب والشغف درجة كبيرة جدًّا، مع  
عدم قدرتنا على الوصول للي بنجبه، أو عدم استطاعتنا إننا  
نكون زيه.. وقتها ممكن نعمل حاجة تانية غير (التقليد) اسمها  
(تقمص).. وده بيعمله عقلنا الباطن بدون وعي كامل مننا..  
فنتكلم زي الحد ده، نمشي زيه، نفكر زيه، نستقبل زيه، نفهم  
زيه، نحس زيه، باختصار.. نتحول لنسخة منه.. نبقى (هو)..

الحكاية دي مهمة جداً في بعض الأوقات.. مهم إن الولد في سن معين يتقمص أبوه علشان يحس إنه بيتنمي لعالم الرجال، ويتكون جواه الضمير الأبوي اللي هياستمر معاه طول حياته، وكمان مهم إن البنت في إحدى مراحل طفولتها تتقمص أمها علشان تحس إنها تنتمي لعالم الإناث ويتكون برضه جواها الضمير الإنساني اللي هاتعيش بيه..

ساعات بنتقمص الناس اللي بنحبهم علشان نحس إننا قريبين منهم وكل حنة فينا تتونس بيهم.. ساعات بنتقمص أساتذتنا وأصحابنا وإخواتنا وحبايبنا.. وغيرهم وغيرهم.. التقمص هنا بيكون مطلوب كشكل من أشكال القرب أو التعلم أو النمو النفسي.. باتقمص حد، أقرب منه أو تونس بيه أو أتعلم منه حاجة، وبعدين خلاص.. زي الجاكت كده اللي ممكن ألبسه في وقت معين وأقلعه بعدها بشوية وألبس غيره وهكذا..

بس الغريب والمثير للدهشة.. هو إننا ساعات بنتقمص الناس اللي بنكرهم.. الناس اللي آذونا.. الناس اللي اعتدوا علينا وشوهونا وتركوا فينا آثار سيئة.. ده اسمه (تقمص المعتدي).. أو (التوحد مع المعتدي).. Identification with the Aggressor

وهنا فصل الخطاب.. ومحور الكلام.. ولب الرسالة..

شوف شوية أمثلة..

طالب في لجنة امتحان شفهي.. والدكتور كان غلس وقاسي وظالم.. وطلع عين الولد وبهدله.. وكان هايسقطه.. تلف الأيام والسنين، ويبقى الطالب ده في نفس مكان الدكتور وبيمتحن طالب عنده.. تلاقيه بدل ما يكون لطيف ومنصف وعادل معاه.. يتحول بقدرة قادر إلى نسخة طبق الأصل من الدكتور الي ظلمه.. وساعات يكون أقسى وأظلم منه..

طفل اتعرض لتربية صعبة وطريقة قاسية في التعامل من أبوه وأمه.. يجي لما يخلف ويكون عنده أولاد.. يتعامل معاهم في كثير من المواقف بنفس القسوة الي اتعرض ليها.. وكأنه بيتقمص أبوه أو أمه.. بدلا من عمل العكس..

حد اتعرض لقهر وعنف وذل.. أول ما تلف الأيام وتدور دورتها، ويبقى في مكان الي قهره وظلمه، يتحول لنسخة منه.. وربما أسوأ..

إحنا ساعات بنتقمص الي اعتدى علينا علشان معرفناش ناخد حقنا منه.. أو علشان ما نحسش بالضعف والعجز قدام نفسنا.. أو علشان في نفس الوقت الي كنا فيه بنكرهه.. كنا برضه بنجبه..

بص تاني كده في المراية.. واسأل نفسك كمان مرة..

كام مرة اتعاملت مع حد بنفس طريقة تعامل أبوك معاك؟

في كام موقف لقيتي نفسك بتكرري مع بنتك أو صاحبك نفس  
اللي كانت والدتك بتعمله معاك؟

إمتى آخر مرة تقمصت حد غيرك ولعبت دوره؟

إمتى آخر مرة كنت مش إنت؟ كنت اللي ظلمك واعتدى عليك؟

في الحقيقة أكبر ظلم ممكن تظلمه لنفسك هو إنك تكون  
نسخة من اللي آذاك..

وأكبر انتصار عليك من حد ظلمك.. هو إنه يحولك لصورة منه..

مش بس كده..

ده كمان أكبر أذى ممكن يؤذي هولك حد بتجبه.. هو برضه  
إنه يخليك نسخة منه.. لأنه هاي مسح شخصيتك فيه، ويدوِّب  
ملامحك جواه، ويحرمك من اختلافك وتفردك.. هايخليك زي  
الوصف الموجود في أغنية أصالة (أنا إنتى).. وصف شكله جميل  
من بره، لكنه ملبان تشويه وأذى من جوه (وباقى الأغنية  
بيؤكد كده):

أنا حبك.. أنا صاحبك.. أنا عقلك وتفكيره..

ما أنا منك.. وروح قلبك.. وأخوكي لما تحكيه..

أنا فرحك.. ألم تعبك..

أنا في كل اللي بتحسيه حاسس بيكي..

ما أنا إنتى.. ما أنا إنتى..

ما فيش تشويه أكثر من إنك تلاقى نفسك بتعيش بشخصية  
حد تاني.. مهما كان الحد ده..

بص في المراية مرة أخيرة..

واوعد نفسك..

إنك هاتفضل طول الوقت (أنت)..

وإنك مش هاتكون في أي وقت أي حد تاني غيرك..

أي حد..





(٧)

انتبه.. أنت ترجع إلى الخلف



تفتكر إيه أصعب حاجة ممكن الواحد يعملها لما يتعرض لحدث نفسي هائل يفوق قدراته النفسية على التحمل: حادث مفاجئ.. خبر وحش.. ظروف صعبة.. أذى بدني أو معنوي شديد.. تربية قاسية.. فقد شيء أو شخص غالي أو عزيز (مع وجود بعض العوامل الجينية، وبعض الاضطراب الكيميائي بالمخ، وبعض الظروف الاجتماعية أو البيئية طبعًا)؟

في الحقيقة هو ممكن يعمل (أو تحصل له) حاجات كتير، منها إنه يصاب بمرض أو عَرَض نفسي.. اكتئاب.. توتر.. اضطراب ما بعد الصدمة.. أو درجات مختلفة من غياب الوعي.. وساعات اضطراب في الشخصية، وممكن جنون.. وغيرهم..

الأمراض النفسية ليها أشكال وأنواع كتير جدًا.. لدرجة إن أساميها بتتغير كل شوية مع الاكتشافات الجديدة في عالم الطب النفسي.. لكن من وجهة نظر تحليلية معينة، بعض الأمراض النفسية هي في الحقيقة رجوع للخلف (نكوص / Regression)..

بمعنى.. إنه أمام الصدمة النفسية الشديدة الي ممكن حد يقابلها أو يمر بيها، يقرر عقله - في بعض الأوقات- إنه يرجع لآخر مرحلة عمرية كان حاسس فيها بالأمان والاتزان النفسي.. عادة بتكون المرحلة دي أثناء الطفولة.. يرجع سنة، اتنين، ثلاثة، عشرة، عشرين.. هو ونصيبه.. وبتظهر عليه وهو كبير كل الموصفات والخواص النفسية الي كانت موجودة عنده في المرحلة العمرية الصغيرة دي (بس وقتها كانت موجودة بشكل طبيعي كجزء من نموه)..

تصور بقى لو المريض كل ما يرجع بعقله كام سنة لورا، يلاقي المرحلة الي رجعلها مرتبطة كمان بصدمة نفسية تانية، وتالته، وهكذا..

ساعتها هايضطر يعمل حاجة صعبة جدًا.. وهي إنه هايفضل يرجع لغاية ما يوصل للمرحلة النفسية الي كان فيها وهو عنده كام شهر، لما كان بيتخيل/ يهلوس حاجات مش موجودة يسلي بيها نفسه في غياب أمه (وإحنا نقول عليه ده بيحرك عينيه علشان بيشوف الملايكة).. ونسمي ده في علم المرض النفسي رجوع/ نكوص غائي متقدم Progressive Teleological Regression يؤدي إلى (الفصام).. الجنون يعني.. وهو من أعتى الأمراض النفسية.. لكنه مش أعتاها ولا أصعبها على الإطلاق..

الأعتى والأصعب فعلاً من الجنون ومن الاكتئاب ومن اضطراب الشخصية هو إن المريض يرجع لورا شوية أكثر.. آه.. يرجع كمان قبل الكام شهر الأولانيين في عمره، علشان حتى دول ما كانش حاسس فيهم بالأمان (إهمال شديد من الأم، قسوة شديدة من الأب أو الأم، صدمة نفسية شديدة جدًا).. ساعتها هايقرر (بشكل غير واعى) إنه يرجع للرحم.. لحياة ووضع وسلوك الجنين..

فاكرين مسلسل (سارة).. أهو هو ده الي كان حاصل ليها.. سارة كانت عايشة حياة الجنين علشان دي كانت آخر مرحلة هي حسنت فيها بالأمان في حياتها.. ولما اطمنت للعالم وللناس عن طريق الدكتور الي كان بيعالجها (د. حسن)، كبرت شوية وبقت تتكلم وتتصرف زي الأطفال الصغرين.. وتوالت أحداث المسلسل..

كل ده أنا كاتبه في الحقيقة علشان أمهد وأقدم للكلام الجاي..

إنت عارف إن الجنين في رحم أمه بيحس ويستقبل رسايل كتير من العالم الخارجي؟ بيوصله حنان أمه ومشاعرها.. بيحس هي مضايقة واللافرحانة، بيعرف هي مطمئة واللاقلقانة، بيوصله هي بتحبه واللا لأ، قابلة وجوده واللارافضاه، عاوزه واللاجه غلطة.. هو بيحس ويستقبل كل ده بطرق كتير جدًّا أبسطها الهرمونات اللي بيفرزها جسم الأم في حالاتها النفسية المختلفة وبتوصل للجنين من خلال المشيمة.. يعني حتى جوّه الرحم.. ممكن الجنين يحس بالحب والعطف والقبول والأمان.. أو يحس بالكُره والجفاء والرفض والتهديد.. ده مش كلام فلسفي ولا أسطوري.. ده كلام علمي عليه آلاف الأبحاث والدلائل الحديثة..

المهم.. تصور بقى لو حد حصله صدمة نفسية بأي شكل من اللي وصفناهم، وكل ما عقله يُحاول يرجع لآخر مرحلة عمرية حس فيها بأمان ما يلاقيش، ولا حتى في الرحم وهو جنين.. عارف هايعمل إيه؟ عارف إيه القرار اللي عقله هايأخذه (بشكل غير واعي طبعًا) وينفذه؟ قرار في منتهى الصعوبة والقسوة.. قرار إنه ينفصل عن العالم.. يخاصم الحياة.. يقفل على نفسه أبواب نفسه.. هو مش هايبتحر أو يموت نفسه.. لا.. هو هايعمل حاجة أصعب.. هو هايعيش ميت.. هايبقى زيه زي أي نبات أو جماد.. لا ياكل، ولا يشرب، ولا يتكلم.. تشيله من هنا وتحطه هنا.. ما يتحكمش في أعصاب وعضلات جسمه ولا حتى في دخوله الحمام.. لو سييته واقف هايفضل واقف.. لو خليته قاعد هايفضل قاعد.. إنت قدام شخص قرر يفارق الحياة وهو عايش..

بيسموا ده في الطب النفسي كاتاتونيا Catatonia، وهي كلمة من أصل لاتيني معناها جثة.. بني آدم قرّر يتحول لجثة.. علشان ده الوضع الوحيد اللي بيحس فيه بالأمان.. وضع الخروج من الحياة بكل سخافتها وضراوتها ومخاوفها.. هو مش بس بيغيب بوعيه زي حالات الهستيريا والانشقاق.. لا.. ده كمان بيغيب عن العالم بجسمه.. ومشاعره.. وبأحاسيسه..

الكاتاتونيا هي أصعب مرحلة من المراحل اللي ممكن يوصل ليها أي مريض نفسي، وعلاجها أصعب منها، وفهمها والوصول لمعانيها المختلفة من مريض لمريض أصعب وأصعب..

في جلسة مع إحدى مريضات الكاتاتونيا بعد علاجها.. قالت المريضة للمعالج بتاعها (الإيطالي سيلفانو آريتي) إنه من ضمن أسباب مرضها بعدم الحركة والانفصال عن العالم هو شعورها بالذنب، لأنها كانت متصورة إن أي حركة هاتعملها ولو بسيطة هاتلخبط موازين الكون كله.. كلام شكله غريب.. لكن في الحقيقة، المريضة دي وصلها طول عمرها إن كل أفعالها غلط.. وكل كلامها بيعمل مشاكل.. وكل تصرفاتها بتلخبط الدنيا.. اللي حوالها وصلولها شعور عميق وساحق بالذنب على كل حاجة.. لدرجة إنها حسّت إن وجودها نفسه يدعو للشعور بالذنب.. فقرر عقلها الباطن إنه يشل هذا الوجود ويوقف نشاطه ويمنعه من عمل كل شيء وأي شيء.. علشان ما تغلطش وما تتعرضش للعقاب.. وما تحسش بالذنب..

الكتاتونيا هي انعدام الحياة النفسية بحثًا عن لحظة أمان واحدة فيها..

الكتاتونيا هي قرار بوقف الوجود.. من شدة الألم والخوف..

الكتاتونيا هي أعمق درجة من درجات الموت النفسي..

لو ليكم أصحاب.. قربوا منهم وحبوهم واستقبلوا حبهم..  
احفروا ذكرياتكم الحلوة معاهم في كل خلية فيكم..

لو ليكم أهل.. اقعدوا معاهم واسمعوهم وكلموهم.. سامحوهم  
واعذروهم.. احضنوهم وحسوا بحضنهم..

وانتو بتربوا أولادكم.. خلوا فيه بينكم وبينهم لحظات حلوة  
كثير.. مواقف طيبة فيها قبول وفرحة ورحمة..

علشان في وقتٍ من الأوقات..

لحظة أمان واحدة.. ممكن تكون هي حائط الصد ضد صدمة  
نفسية مفاجئة..

موقف طيب بسيط.. ممكن يكون هو درع الحماية قصاد  
هجوم المرض النفسي وشراسته..

حزن دافي صغير .. ممكن يكون هو مكانك الأخير عند اختفاء  
كل الأماكن..

كلمة حلوة.. نظرة قرب.. ابتسامة رضا.. ممكن تكون هي الملجأ  
والملاذ والمنقذ.. وقت طوفان النفس العنيف..



غمض عينك.. حسهم.. افكرهم.. استرجعهم.. وامسكهم  
بذاكرتك.. وما تفرطش فيهم أبدًا..

ولو قليلين أو مش موجودين.. الحق اعملهم وعيشهم واستمتع  
بيهم واحتفظ بيهم جواك.. يمكن يكونوا هما الفرصة الأخيرة..

قبل الرجوع النفسي للخلف..

(٨)

أنا بعشق البحر



حكايتنا مع الماية حكاية غريبة جدًا..

أول علاقة لنا مع الماية كانت في الرحم.. لما كان كل واحد فينا غرقان في السائل الأمنيوسي وعامل زي السمكة اللي عايشة في البحر.. حالة جميلة من المتعة والهدوء والدفا.. الأكل والشرب بيوصل لغاية عندك.. حي الأكسجين مش بتبذل أي مجهود علشان تحصل عليه.. قمة الأمان والاطمئنان والرفاهية.. ملك متوج على عرش الرحم.. ما فيش خوف.. ما فيش ألم.. ما فيش مسئولية.. جنة كاملة بكل مواصفاتها وتفاصيلها..

لغاية ما يجي اليوم الموعود.. وتزلزل الأرض من تحتك.. وتنهار السما من فوقك.. وتنفجر شلالات المياه من كل ناحية، وتنقبض عليك جدران الرحم بكل قسوة، علشان تطردك من جنتك زي ما أبوك آدم اتطرد من جنته بالظبط.. وتنزل على الأرض.. ويبدأ الخوف، والألم، والمسئولية..

زي ما قولنا قبل كده، كثير من الأمراض النفسية يمكن تفسيرها من وجهة نظر معينة على إنها رجوع للخلف Regression في تاريخ تطورنا ومونا النفسي لغاية آخر لحظة كنا فيها في أمان وتوازن نفسي.. ومن أصعب الأمراض دي مرض الفصام اللي المريض يرجع فيه لغاية المرحلة الفمية من فوه النفسي (تبدأ من الولادة حتى سن سنتين)، واللي كان فيها بيهلوس ويتخيل حاجات مش موجودة يسلي بيها نفسه في غياب أمه.. فيه مرضى قليلين جدًا يرجعوا أكثر شوية لغاية حياة الرحم.. وتصيبهم حالة نفسية وجسدية نادرة ياخدوا فيها وضع الجنين.. علشان ده الوضع والوقت والمكان الوحيد اللي كان فيه أمان بالنسبة ليهم..

فيه ظاهرة شهيرة جدًا في بعض المرضى النفسيين الي عندهم أمراض زي الفصام، والهوس.. وهي إنهم يحبوا الماية وبيقوا عاوزين يشربوا مائة كتير جدًا.. لدرجة أن بعضهم بيحصله مشاكل عضوية بسبب زيادة نسبة الماية في الجسم (تسمم المياها).. ورغم إن فيه تفسيرات كتير للظاهرة دي.. لكن من أهم تفسيراتها النفسية هي رغبة المرضى دول في الاتصال بالماية والغوص فيها زي ما كانوا زمان في الرحم.

السؤال بقى.. هو إحنا فاكرين حياتنا في الرحم؟  
هو عقلنا لسه محتفظ بذكرياتنا في بطون أمهاتنا؟  
هي قدرات ذاكرتنا تقدر توصل للدرجة دي؟  
والإجابة بكل وضوح ومباشرة: نعم.. أيون.. فعلاً.. جدًا..

فيه عالم نفسي شهير اسمه ستانيسلاف جروف Stanislav Grof، عمل مجموعة هائلة من الأبحاث والتجارب على كتير من الناس في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي (وما زال لغاية النهاردة)، باستخدام طريقة معينة يخليهم بيها يغيبوا عن الوعي شوية، ويدخلوا في حالة من الهلاوس وما يشبه الأحلام والرؤى.. ويسألهم لما يفوقوا هما شافوا إيه أو حسّوا بإيه.. ويخليهم يسجلوا أو يرسموا الي شافوه.. كتير جدًا من الناس كانوا بيوصفوا إحساسهم بأنهم كانوا زي السمكة في البحر.. وبعضهم وصف بشكل تفصيلي إحساسه جوه مكان مغلق ميان مائة، وبعضهم رسم بوضوح شديد رحم مقفول فيه فتحة صغيرة داخل منها نور.. بعض الناس كمان وصفوا شعورهم بالاختناق.. أو بالضغط الشديد حواليتهم.. أو بالزهق والضيق..

(جروف) يفسر ده بأننا كلنا عندنا -على مستوى ما من مستويات وعينا- مخزون هائل من ذكريات وجودنا في الرحم، ورغبة دائمة في العودة ليه.. والذكريات دي مش بس موجودة في ذاكرتنا المُخَيّة.. لا.. دي موجودة في جسمنا وخلايانا فيما يُعرف حديثًا باسم (الذاكرة الخلوية).. أو (ذكريات الخلية).. وأن الذاكرة دي موجود فيها كل الخبرات اللي مَرّينا بيها في الرحم.. اللي بعضها ممكن يكون جيد وجميل وممتع.. وبعضها ممكن يكون صعب وسيئ نتيجة رسائل نفسية بتوصل للجنين من الأم (مش عايزاك، إنت جيت غلطة، يا ريت تنزل) أو تغيرات كيميائية بتحصل في الدم الواصل ليه من خلالها مع تغير حالاتها النفسية أو العضوية.

مش بس كده.. ده الكلام ده يفسر حاجات كتير تاني..

عمرِكَ حلمت أو تعرف حد حلم بالبحر؟

شوفت في المنام قبل كده أو حد حالك إنه شاف نفسه (أو حد تاني) بيعوم أو بيغرق؟

بتحب أو تعرف حد بيعب ينام في وضع الجنين؟

كل ده ليه نفس التفسير، ونابع من نفس المصدر الداخلي، اللي محتفظ بكل ثانية وكل تفصيلة من مرحلة هامة جدًا في وجودك.. مرحلة حياة الجنين.. اللي كنت بتعوم فيها في بحر الرحم بأمواجه ومدّه وجزره..

المرحلة دي بتكون (الولادة) بالنسبة لها بمثابة (النهاية).. نهاية الجنة والمتعة والنعيم.. علشان كده فيه نظرية كاملة في علم النفس اسمها نظرية (صدمة الولادة)..

فيه كمان حلم شهير بيتكرر عند بعض الناس.. بنسميه حلم نهاية العالم.. بيكون فيه العالم بينتهي ويتدمر.. ساعات زلزال.. ساعات مائة من كل ناحية تغرق الناس والمباني.. ساعات رياح وعواصف ومطر.. أحد تفسيرات الحلم ده هو إنه وصف تفصيلي للحظة الولادة الي انهار فيها عالم الجنين وانتهت فيها حياة الرحم..

فيه علماء يفسروا رغبة بعض الناس في الموت بأنها أحد صور رغبتهم الأعماق في العودة للرحم.. المكان المقفول المظلم الي ما كانش فيه غير السكون والهدوء والفراغ. لكن طبعًا دي صورة مريضة جدًا تستدعي العلاج النفسي المكثف.

فيه ناس كمان بتقول إن مجرد (النوم) هو استعادة لذكريات السبات العميق داخل الرحم.. وأنا شخصيًا شايف إن (الحضن) هو البديل اليومي الطبيعي المتاح لاسترجاع مشاعر حضن الرحم.

واضح إن الموضوع كبير جدًا.. بس مش معناه على الإطلاق إن الي بيحب البحر والمياة يبقى عاوز يرجع أو ينكص.. أو إن الحنين للرحم ده شيء مرضي أو مستهجن.. بالعكس.. دي حاجة طبيعية موجودة عند كل الناس في أحد مستويات وعيهم.. وممكن تكون دافع للحركة و طاقة للنضج وأرضية متجددة للحياة..

طيب.. إيه بقى ؟!

بص يا سيدي..

إحنا في رحلة.. بدأناها مختارين أو مضطرين أو الاثنين.. رحلة بدأناها في الجنة.. جنة آدم.. وبنسعى في حياتنا إننا نرجع ليها ثاني.. بالعمل والمشقة والصبر.. بالمعاملة الحسنة والأخلاق الطيبة والقرب الحقيقي من نفسنا ومن الناس ومن ربنا.

بعض الناس عاوزه تستسهل وتوصل بسرعة.. من خلال طرق مختصرة.. تبعد فيها عن الناس وتكرهمهم وتحكم عليهم وتسئ معاملتهم تحت ادعاءات فارغة، وتبعد عن نفسها وتحقر من شأنها وتتفنن في ذلها بمسميات مغلوطة، وتتصور إن ده بيقربها من ربنا.. مع إنه في الحقيقة مش بيقربنا من أي حاجة..

فيه صورة مصغرة للرحلة دي.. بدأناها في الرحم.. وجوانا رغبة دائمة للعودة ليه.. بعض الناس برضه عاوزه تستسهل وتوصل بسرعة.. من غير خوف.. من غير ألم.. من غير مسئولية.. مرة بالمرض النفسي.. مرة بالرغبة في الموت.. مرة بالهروب من الناس.. لكن ده في الآخر مش بيوصل لأي حاجة..

البحر حلو وجميل ومغري..

لكن علشان تعوم..

مهم تبذل شوية مجهود ومعافرة وكفاح..

ساعات هاتمشي عكس التيار..

ساعات هاتقف في وش الموج..

ساعات هاتقاوم بكل قوتك..



الاستسلام للغرق سهل..

بس رحلة الحياة مليانة شرف..

بعد ما تخلص الفصل ده.. عاوزك تشوف فيلم (جرافيتي) Gravity، وتركز في المشهد المبدع اللي بتظهر فيه بطلة الفيلم في وضع الجنين داخل مركبتها الفضائية، بعد ما انتهت بيها جميع المحاولات.. وضافت بيها كل السبل.. لكنها بعد دقائق.. تقرر إنها ما تستسلمش.. وإنها تقبل صعوبة الحياة.. وتتجاوز ألم الفقد.. وتغامر وتجازف وتقتحم الخطر.. وتنزل على الأرض.. وتخطو خطواتها الأولى نحو الحياة.. على شاطئ البحر.. وكأنها لسه بتتعلم المشي.. بكل إرادة، وإصرار، وشجاعة..

قوم بقى اشرب شوية ماية.. وكأنك بتشرب للمرة الأولى.. حس بيها.. استطعمها.. واكتشف معايا.. إن الماية مش زي ما كانوا بيعلمونا في المدرسة ما لهاش طعم ولا لون ولا رائحة..

الماية - على رأي د. مصطفى محمود- ليها طعم الحياة..

ياللا.. هنا ودلوقت..

جدد علاقتك بالماية..

جدد علاقتك بالحياة..

(٩)

أنت تكرهني.. إذن أنا موجود



تصوّر لما يكون مصدر إحساسك بنفسك في الدنيا هو إن حد  
بيكرهك..

تصوّر لما يكون شعورك بوجودك مرهون بوجود ناس بتحسدك  
وبتراقبك وبتتأمر عليك..

تصوّر إنك ما تحسش بقيمتك وبأهميتك إلا من خلال ناس  
عاوزه تسمّك وتموّتك وتخلص منك..

زي ما قولنا.. من أصعب الأمراض النفسية على الإطلاق مرض  
(الفصام)، وهو واحد من فصيلة أكبر من الأمراض اسمها  
الأمراض الذهانية.. أول وأهم عرضين في الفصام (الجنون) هما  
الضلالات والهلاوس (فيه طبعا أعراض أخرى كثير).. ضلالات  
يعني أفكار خاطئة وصاحبها مصدّقها لدرجة لا تقبل الشك،  
وهلاوس يعني المريض يستقبل حاجات مش موجودة في  
الحقيقة.. يسمع أصوات غريبة، يشوف صور ومشاهد مش  
حقيقية، يحس بحاجات محدش غيره يحس بيها وهكذا..

المهم.. كل دي أعراض مرضية، معروفة ومكتوبة بشكل أدق  
وأفضل في كتب الطب النفسي وعلم النفس.. لكن.. دي مش كل  
الحكاية.. ومش غاية المقصد..

الحكاية -من وجهة نظري- هي إيه اللي ورا الأعراض الغريبة  
دي، إيه معناها وإيه سببها؟ جاية منين ورايحة فين؟ المريض  
عاوز يقول إيه من خلالها؟

يعني إيه حد يبقى متأكد إن الناس بتكرهه وعاززة قموته؟

ليه حد يتصور إن فيه كاميرات بتراقبه أو فيه سم في الأكل؟

إزاي حد يشوف حاجات مش موجودة، أو يسمع أصوات مش حقيقية؟

طبعا فيه تفسيرات كتير، وإجابات أكثر.. منها الوراثي والجيني والبيولوجي والكيميائي.. وكلها قائمة على نظريات علمية غاية في الدقة، لكن الأهم والأدق منها جميعا هو التفسير النفسي.. الي ليه علم قائم بذاته.. اسمه علم السيكو باثولوجي..

تصور حد وصلته رسائل نفسية في طفولته وأثناء تربيته -وساعات في معظم فترات حياته- إنه مش مهم.. وإنه ما لهوش قيمة.. رسائل من نوعية (إنت ما لكش لازمة).. (يا ريتنا ما خلفناك).. (كان غيرك أخطر).. (إنت زي قلتك)..

تصوّر حد كل الي شافه من الي حواليه حب بشروط، وقبول بشروط، واهتمام بشروط..

تصوّر حد كان مضطر طول الوقت إنه ما ييقاش نفسه، ويدفنها، ويدفن معاها حقيقته وتلقائيته وإبداعه.. علشان خاطر الي حواليه يرضوا ويقولوله برافو..

الشخص ده نفسيته هاتبقى عاملة إزاي؟

بلاش كده..

حد بيتقاله بالكلام اختار مستقبلك واعمل الي انت عاوزه..  
ويتقاله بالتصرفات إوعى تكون غير المشروع الي أنا عاوزه..

أو واحدة يتقالها بالكلام إنتي حرة ومعززة ومكرمة.. ويتقالها  
بالتصرفات إنتي عار ووجودك جريمة وذنب..

كل دول هايكونوا عاملين إزاي من جوه؟

إحساسهم بنفسهم هايكون إيه؟

علاقتهم بنفسهم وبالعالم هاتأخذ أي شكل؟

بدون الدخول في تفاصيل مؤلمة.. دول هم المادة الخام والتربة  
الخصبة للمرض النفسي.. كل واحد منهم هو عبارة عن مشروع  
مريض نفسي من الدرجة الأولى.. قبله موقوتة مستتية لحظة  
الانفجار.. في وجود بعض العوامل الجينية والبيولوجية طبعًا..

الأمراض النفسية باختصار شديد جدًا هي إما جنون، أو  
دفاعات ضد الجنون (على رأي د. يحيى الرخاوي).. يعني الي  
هايقدر منهم يستحمل واقعه المؤلم، ويحتفظ ببعض من عقله في  
مواجهة تربيته وظروفه وجيناته، هايصاب بأمراض زي الاكتئاب  
والقلق والجسدة واضطرابات الشخصية.. أما الي مش هايقدر  
يستحمل الواقع والظروف والضغوط والصدمات النفسية الي  
شافها طول عمره، فده الي هايقرر بشكل واعى أو غير واعى  
إنه ينفصل (ينفصم) عن الواقع ده تمامًا، ويخلق الواقع بتاعه  
هو.. (علشان كده سمّوه فصام)..

وهنا لنا وقفة.. عند جملة (يخلق الواقع بتاعه هو)..

الي شافه مريض الفصام من واقعه وحياته والناس الي حواليه أصعب بكثير من تحمل قدراته النفسية والعقلية.. علشان كده هو بيقرر إنه يسبب العالم ده كله على بعضه، ويعيش في عالم خاص بيه هو لوحده.. فيه ناس هو الي يصنعهم، وأحداث هو الي يصيغها، وتفاصيل هو وحده الي يتحكم فيها.. فيبدأ يخلق أشكال وألوان وبني آدمين.. ليهم صوت وصورة وحياة.. وينسج حكايات وروايات وسيناريوهات.. ويصدق أفكار ومعتقدات وشكوك..

طيب.. المنطقي إنه طالما الي شافه قبل كده في حياته حاجات وحشة، وخبرات مؤلمة.. يبقى يخلق شخصيات جميلة وطيبة، وأحداث هادية ولطيفة وخفيفة.. في الحقيقة ده ساعات بيحصل، بس مش دائماً.. الي بيحصل أكثر هو العكس.. ورغم إن ده غريب.. لكنه مثير للشفقة لأقصى درجة..

ليه؟

أقولك ليه..

مريض الفصام وصلته رسالة في مرحلة ما في حياته أنه مرفوض.. إن وجوده مش مرغوب فيه.. إن كيانه مالهوش أي قيمة ولا لازمة ولا أهمية حتى لأقرب الناس ليه.. يبقى في الحقيقة هو من جواه بيتمنى أي شكل من أشكال الوجود، وأي درجة من درجات القيمة والأهمية.. وهنا الغلب والوجع الحقيقي..





ولو ده كمان ما نفعلش.. ينفصل تمامًا عن الحياة.. ويحيله  
كتاتونيا (تخشب) تخليه زي أي نبات أو جماد.. لا ياكل ولا  
يشرب ولا يتحرك..

طبعا ده تفسير مبسط جدًا ولا يمكن تعميمه.. فيه تفسيرات  
كثير.. وأعراض أكثر..

مريض الفصام مصاب في أعماق نفسه..

مصاب في وجوده ومعناه وقيمه وأهميته..

مصاب بشعوره الشديد بالرفض اللي وصله بشكل قاسي ومتتابع..

إزاي ما يتجنش يعني؟

نرجع هنا تاني بقى.. عندك وعندي.. وعند أصحابنا وحباينا  
وأولادنا وقرايبنا.. ونقول ونعيد كمان..

الدفاع القوي الناجع ضد كل الأمراض النفسية- مهما تطور  
العلم وزادت الأبحاث، هو وجود إنسان (ولو واحد) قابلك  
ومهتم بيك ويحبك حب حقيقي غير مشروط..

خط الرجعة الأخير ضد الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية،  
في وجود كل أنواع الأدوية والعقاقير، هو علاقة إنسانية يوصلك  
فيها إنك من حقك تكون نفسك.. من غير ما تدفع أي ثمن..

حائط الصد الصلب ضد الذهان والفصام والجنون، بالرغم من  
نجاح بعض الطرق الأخرى، هو إنك تصدق إنك تستاهل تعيش،  
وتستاهل تفرح، وتستاهل تتحب.. وإن ده حقك..

تستاهل تعيش..

وتستاهل تفرح..

وتستاهل تتحب..

وده حقك..

جرب تقول كده:

أنا أستاهل أعيش..

وأستاهل أفرح..

وأستاهل أتحب..

وده حقي..



(١٠)

كرباج (لازم).. وحبيل (المفروض)



معظم الأمراض النفسية لديها أسباب بيولوجية معروفة ومثبتة بدلائل علمية قوية، إلى جانب عامل وراثي لا بأس به في كثير من الحالات.. لكن.. في الحقيقة الأمراض النفسية مش بتتفسر بس بالأسباب البيولوجية، أو بالعوامل الجينية.. ده فيه عشرات وربما مئات العوامل الأخرى اللي بتتداخل مع بعض علشان تؤدي في الآخر للإصابة بالمرض ده أو غيره من أمراض النفس.. ومن أهم العوامل دي طريقة التربية، ومعاملة الأب والأم، والرسائل اللي وصلت للأبناء من خلالهم، واللي تأثيرها تضامن مع باقي العوامل لغاية ما أصبح عندنا مريض نفسي..

زي ماعرفنا قبل كده.. كل واحد فينا بيوصله خلال تربيته مجموعة من الرسائل النفسية اللي مع تكرارها وتأكيدها من الأب والأم كل شوية تتحول لجزء لا يتجزأ من التكوين النفسي للأبناء.. لدرجة أن الرسائل دي بعد كده تطلع من جواهرهم ليهم تلقائياً وكأنها بتاعتهم هما شخصياً.. يعني اللي وصلته رسائل من نوعية (إنت ما تستاهلش).. (إنت أقل من غيرك).. (شوف فلان أحسن منك إزاي).. هايكبر وتفضل الرسائل دي جواه.. وهايطلعله صوت من جواه كل شوية يقوله (إنت قليل).. (إنت وحش).. (فلان عمل وإنت ما عملتش).. وهكذا..

إحنا جوانا جهاز نفسي مهم زي الريكوردز متسجل فيه كل الرسائل اللي وصلتنا في طفولتنا وصدقناها عن نفسنا وعن العالم وعن الآخرين.. الجهاز ده شغال ٢٤ ساعة في اليوم.. حتى وإحنا نأيمن، ممكن بيعتلتنا رسايله في الأحلام.. الجهاز ده حته منك.. مش حاجة منفصلة عنك.. ولما الرسائل دي بتطلع لوعيك، بتكون خلاص بقت بتاعتك..

تصوّر بقى حد وصلته رسايل نفسية وهو صغير (عادة قبل سن خمس سنوات) محتواها عبارة عن (إنت ما عملتش الي عليك).. (إنت دايماً مقصر).. (أنا مش راضي عنك).. (فيه أحسن من كده).. (لسه ناقص شوية.. كمل..).. لما الرسايل دي يصدقها عن نفسه ويخزنها جواه.. لدرجة إنه يبدأ بعد شوية يتعامل بيها مع نفسه.. تفتكر هايعمل إيه؟

بكل بساطة الشخص ده عمره ما هايحس إنه عمل الي عليه.. هامله الشك في كل حاجة بيعملها..

هايحس بالذنب والتقصير على كل خطوة بيخطيها.. لأنها دايماً ناقصة، ومش كاملة، وكانت ممكن تبقى أحسن..

الشخص ده كل ما يعمل حاجة تطلع له فكرة ملحة من جواه تقولاه: (لسه شوية).. (ما تعملتش صح).. (المفروض كانت تتعمل بشكل أفضل).. (لازم تعيدها تاني علشان تطلع أحسن).. (أنا لسه مش راضي).. (اعمل الصح).. فيعيد ويزيد الي عمله علشان يهدى ويرتاح، وترجع الفكرة تتكرر تاني.. وهكذا.. وهكذا.. بلا نهاية..

الموضوع ده ممكن يحصل في النظافة، الوضوء، الصلاة، النظام، الترتيب، الأكل، الشرب، الاستحمام، قفل وفتح الباب، طريقة وتفصيل اللبس.. أي حاجة.. أي حاجة.. سلسلة لا نهائية من الشك والمراجعة وعدم الرضا.. واحد اتربي على إنه دايماً مشكوك فيه.. دايماً ما فيش رضا من أبوه أو أمه.. ما يشكش في نفسه وفي أفعاله ويعيدها ألف مرة كل يوم ليه يعني؟

الى بنوصفه ده هو واحد من أشهر الأمراض النفسية وأكثرها انتشاراً.. اسمه (الوسواس القهرى).. وساعات يتحول إلى سمات وخصائص شخصية عميقة وطويلة الأمد، ويبقى صاحبها مصاب باضطراب (الشخصية القهرية)..

فيه طبعا شكل تاني من أعراض المرض ده.. وهي أفكار متلاحقة بتطلب من المريض إنه يشتم حد أو يسئ إلى حد.. وساعات كثير الحد ده بيكون ربنا.. وفي الحقيقة ربنا هنا مش بيكون مقصود بيه ربنا نفسه قد ما هو رمز لكل سلطة أبوية/ والدية تعامل معاها المريض في حياته ووصلت ليه رسائل قاسية بالشكل اللي وصفناه..

ساعات كمان تتوارد على ذهن المريض أفكار أو صور جنسية ويحاول يقاومها ويقاوم الانسياق وراها، وده ساعات بيكون برضه شكل من أشكال الاعتراض والتمرد على تربية قاسية وعنيفة..

مريض الوسواس القهري بيكون جواه عملاق نفسي ضخم، صوته عالي وتأثيره قوي.. عملاق جبار لا يرضى أبداً.. في إيده سلاحين في منتهى القسوة.. سلاح الشك.. وسلاح الشعور بالذنب..  
بيستخدمهم علشان يسلط على المريض أفكار وخيالات وصور بشكل متلاحق ومتواتر، لا يكل ولا يمل.. وطول الوقت بيعيد جواه نفس الرسائل القديمة اللي وصلته: (إنت ما عملتش اللي عليك).. (إنت دايماً مقصر).. (أنا مش راضي عنك).. (اعمل الصح)..



العَملاق ده لغته ومفرداته كلها عبارة عن مشتقات وتنويعات من (لازم) أو (المفروض).. مجموعة هائلة من اللوازم والمفروضات الى كل واحدة فيهم عاملة زى السيف الحاد المسلط على نفس صاحبها بدون راحة أو هوادة.. والى أصلهم كلهم تربية قاسية وتنشئة صعبة..

عاوز أقولكم بكل معاني الأمل والرجاء..  
ارضوا من أولادكم بأقل القليل..  
بلاش تعايروهم بالتقصير وعدم الكمال..  
بلاش تجلدوهم بكرباج (لازم)..  
وبلاش تشنقوهم بحبل (المفروض)..  
سامحوهم واعذروهم واقبلوا خطأهم وضعفهم وفشلهم..

وقبلها..

سامحوا نفسكم.. واعذروها.. واقبلوا خطأكم وضعفكم وفشلكم..

إحنا بني آدمين..

إحنا مش ربنا..

(١١)

الحزن الأزرق الدافي

عن فيلم

Inside Out



باتخذ جدًا لما أشوف كتاب عنوانه: "كيف تتخلص من أحزانك؟" أو: "لا تقلق" ..

باتخذ أكثر لما ألاقى حد عمّال يطبّط على حد بشكل مبالغ فيه، أو يخفف عنه بطريقة سطحية مليانة اختزال لمشاعره بكلام من نوعية: "ما تزعلش يا راجل" .. "اضحكي بس كده" .. "خليك فرحان على طول" ..

يعني إيه ما تزعلش أو ما تحزنش أو ما تتألمش؟ الي هو إزاي يعني ؟

الحزن مشاعر زيها زي الفرح بالظبط .. والألم تجربة إنسانية فريدة بتكبر صاحبها وتفتح عينه وتغيره .. هو ينفع أعيش بجزء واحد من إنسانيتي وألغي باقي الأجزاء؟ هو ينفع إني أتجاهل شعور من أهم وأعمق المشاعر الحية على الإطلاق وأعتبره مش موجود أو حتى وجوده مرفوض لمجرد إنه مؤلم شوية؟ أو بيوجع شويتين؟

فيلم Inside Out بيجاوب ببساطة شديدة جدًّا على الأسئلة دي .. ويقولنا بصوت عالي: "لأ ما ينفعش" ..

## (١)

أول رسالة استقبلتها (رايلي) الطفلة المولودة حديثاً من أبوها كانت: "الستي قطعة من الفرح؟".. وكانت الرسالة الثانية اللطيفة جداً الي أمها بتوصلها ليها دائماً وقت الشدة والحزن: "يجب أن نبقى مبتسمين فذلك يساعدنا" .. Keep smiling happy girl

علشان كده (رايلي) الصغيرة قررت تسلم دفعة عالمها الداخلي لنوع واحد بس من المشاعر.. النوع الي اتربت واتعلمت إنه لازم يفضل موجود على طول.. حتى في أشد الأوقات وأحلك الظروف: مشاعر (الفرح).. وقررت إنها تحاول بكل طريقة تخفي أو تنكر- وساعات تحارب - أي نوع تاني من المشاعر الإنسانية الطبيعية زي (الخوف) و(الغضب) و(الاشمئزاز).. وطبعاً وبشكل خاص جداً (الحزن).. (رايلي) قرّرت إنها ما تحزنش.. أبداً..

## (٢)

تمرّ الأيام وتكبر (رايلي) وتضطر إنها تواجه أول تجربة (فقد) في حياتها.. لما أسرتها تقرر تسبب البيت الي عاشت فيه سنين طويلة وتنقل لبيت جديد في ولاية ثانية.. وبالرغم من إن أي طفل في موقف زي ده من حقه يحزن ويتألم لفقد مكان طفولته وذكرياته وأهم وأجمل سنين عمره، إلا إن (رايلي) حاولت بكل طريقة توقف السريان الطبيعي لمشاعر الحزن جواها.. واستخدمت في سبيل ده كل ما أوتيت من وسائل دفاعية نفسية..

واستحضرت كل ذكرياتها المبهجة.. قرأت كتيبات الإرشاد، وكتبت قائمة بكل الأمور الي بتسعدھا.. وعافرت نفسها بشدة للتأقلم مع الوضع الجديد.. وكانت شعاراتها طول الوقت: "دائمًا هناك طريقة لقلب الأمور وإيجاد المتعة".. "كوني سعيدة".. "لا تقلقي".. "سنتأكد أن غدًا هو يوم عظيم آخر".. "وبدوره سيصبح عامًا جميلًا، إلى أن تصبح الحياة بأكملها جميلة"..

(رايلي) -ببساطة- ما ديتش نفسها (حق الحزن)، وحاولت تحجّمه وتمنعه وتنكره وتحاصره في دائرة صغيرة جوه حتة بعيدة جواھا.. (رايلي) ما سمحتش لنفسها تتألم (ألم الفقد)، ولا حتى تحسه.. ولو في أحلامها.. زي ما شافت، وزى ما اتعلمت.. وزى ما وصلها من أبوها وأمها..

لكن.. وزى ما هو متوقع.. أي خناقة بينك وبين نفسك هاتطلع منها خسران.. وأي محاولة لتجزئة نفسك وتقسيمها والتخلي عن بعض منها لن تنتهي إلا بالفشل.. وأي إنكار أو تحجيم لجزء أصيل من تكوينك مش هايكون ليه أي نتيجة غير الانهيار.. وده الي حصل مع (رايلي).. الي عند لحظة فارقة، انهارت.. واتلخبطت.. وتفككت.. تصرفاتها بقت غريبة، مشاعرها بقت غير مناسبة، وأفكارها بقت مش طبيعية.. حتى أحلامها.. بقت ملخبطة..

وبدأت رحلة (رايلي) جوا نفسها.. علشان تشوف حل.. وتدور على طريق للرجوع..

في الرحلة دي، كان على مشاعر (الفرح) ومشاعر (الحزن) إنهم يقربوا من بعض أكثر، ويعرفوا بعض أحسن، ويوصلوا -بأي شكل- لبر الأمان..

### (٣)

(الفرح) في الرحلة دي كانت بتمارس الدور الي هيه عارفاه ومتعودة عليه ومش بتلعب غيره، وهو إنها تبذل مجهود رهيب في إضفاء جو البهجة على كل شيء.. والتخلص من أي (حزن) على الإطلاق.. لكنها في الحقيقة بتكتشف في الرحلة - وبتكتشف معاهها- تفاصيل جديدة، ووجوه مختلفة، وأبعاد أخرى.. (للحزن)..

(الحزن) كانت مثقفة أكثر.. كانت لابسة نظارة.. من كتر شغفها بالقرائية والمعرفة.. علشان كده كانت مليانة هدوء وحكمة.. أيوه حكمة..

(الحزن) هي الي كانت عارفة طريق العودة لمقر قيادة العالم الداخلي، وكانت بتقوم بدور المرشد والدليل.. وساعات المنقذ بعيد النظر..

(الحزن) هي الي حست (الصديق الخيالي / الفيل) وقت ما زعل وتعاطفت معاه وإدتلته الفرصة يبكي ويتألم على (فقد) عربيته الجميلة، على عكس (الفرح) الي حاولت- كعادتها- تطبطب عليه وتشغله عن حقيقة مشاعره.. علشان تتحول دموعه لقطع جميلة من الحلوى.. في مشهد رائع ينتهي بأنهم يقدروا يلحقوا قطار الأفكار الأخير إلى مقر القيادة .

(الحزن) كانت صاحبة كل الأفكار الإبداعية الجديدة في حلم (رايلي) علشان تخليها تصحى من النوم..

وفي الوقت الي قررت (رايلي) فيه أنها ترجع لورا شوية- تنكص بلغة الطب النفسي- وتهرب من بيتهم الجديد، وتروح للبيت القديم.. في محاولة يائسة للهروب من حزن وألم (الفقد).. يجي أروع مشاهد الفيلم.. الي فيه (الفرح) تسمح لنفسها أخيراً بـ (الحزن)، وتسبب نفسها تتألم لفقد بيتها القديم، وفقد طفولتها الي مش هاترجع تاني، وفقد أصدقاءها ووجودها معاهم.. وتكتشف (الفرح) إن (الحزن) ساعات بيكون معاه شجن.. وساعات بيكون معاه ونس من القريين.. ومساعدة من الآخرين..

وفي درس عبقرى.. يقرر (الصديق الخيالي / الفيل) هو كمان أنه يقبل (الفقد)، ويقبل (الحزن) ويقبل (الألم).. لما يضحي بمكانه في عربيته الجميلة الطائرة، علشان يخفف عنها الحمل، ويهون عليها الطيران.. ويزرع في (الفرح) الأمل من جديد.. أمل معجون (بالحزن)..

وتتسلم (الحزن) قيادة دفة (رايلي).. علشان تديها من شجنها وثباتها وحكمتها.. وتصبغها بلونها الأزرق الدافئ.. ويكون السماح بوجودها هو الطريقة الوحيدة الي تثني (رايلي) عن فكرة الهروب وترجعها لأسرتها تاني..

وفي مشهد ختامي رائع.. تسمح (رايلي) لنفسها بالتعبير عن حزنها (لفقد) بيتها، و(ألمها) للبعد عن أصدقائها، و(اشتياقها) لطفولتها وذكرياتها.. وتبكي (رايلي).. ودموعها تنهمر زي اللؤلؤ على خدها.. وتطلب من أبوها وأمها بكل صراحة إنهم يحسوا بيها وما يطلبوش منها تفضل (سعيدة) على طول.. وما يغضبوش من (حزنها).. وإنهم يدوها الحق في (الألم)..



ولا يملك الأبوين في اللحظة دي غير إنهم يفتحوا ليها قلوبهم،  
وعقولهم.. وكمان حزنهم الشافي.. اللي بيجمعهم من تاني..  
واللي في نفس الوقت بيجمع كل أجزاء (رايلي) على بعض في  
كل واحد جديد وجميل: (الفرح).. (الخوف).. (الغضب)..  
(الاشمئزاز).. و(الحزن)..

(الحزن).. الأزرق الدافئ..

## (٤)

### حق الحزن

إليك هذه المفاجأة..

إنت من حقا تحزن.. أيوه.. تصوّر..

اتربينا واتعلمنا إن الحزن عيب.. الحزن ضعف.. الحزن غلط..  
مع إن الحزن مشاعر إنسانية ربنا خلقها فينا زيها زي الفرح  
وزي الغضب وزى الخوف.. لكننا بنهوى نكون آلهة أو أنصاف  
آلهة.. لا تضعف.. ولا تفشل.. ولا تحزن..

"خليك راجل، ما تعيطش".."يا بنت عيب تدمعي كده قدام  
الناس".."يا جدع اجمد أمال".."دي الرسايل اللي بتوصلنا عادة  
خلال التربية.. وخلال التعليم.. وطبعًا من خلال مجتمعنا  
اللي بيعودنا نمارس إنسانيتنا وحقيقتنا خلف الجدران، ونمارس  
تشويهنا لنفسنا وتزييفنا ليها في الشوارع وأمام الناس..

إمتى آخر مرة حضرتك حزنت؟ كثير جداً طبعاً..

لكن إمتى آخر مرة حضرتك سمحت لنفسك تعيش حزنك  
بجد؟ قليل جداً..

طيب إمتى آخر مرة قبلت حزنك وما خفتش منه أو حاولت  
تنكره؟ أقل بكثير..

أنا طبعاً مش باتكلم عن الحزن الي هو العياط والسح  
والشحتفة.. أنا باتكلم عن الحزن الي هو حالة إنسانية عميقة  
جداً من الشجن والألم.. مليانة مراجعة للنفس.. وتأمل داخلي  
حقيقي.. وعودة هادئة إلى قواعذك، تلتقط فيها أنفاسك.. لتبدأ  
من جديد..

الحزن حق.. زي ما الفرح حق.. والخوف حق.. والغضب حق..

ما ينفعش أقص حنة مني بكل بساطة كده، وأرميها أو أتخلي  
عنها لمجرد إنها بتوجع.. النهاردة أقص الحزن.. بكرة أقص  
الخوف.. بعده أقص ما تبقى من إنسانيتي وطبيعتي البشرية  
الحقيقية الضعيفة.. ومش هايفضل مني غير شتات.. ورماد..  
وبقايا مهلهلة..

من حقل تحزن.. زي ما هو من حقل تفرح.. ومن حقل  
تغضب.. ومن حقل تخاف..

ففي بعض الحزن حكمة.. وفي بعض الحزن نور.. ومن بعض  
الحزن يولد الأمل..

هاتسألني دلوقت: يعني مطلوب مني أسيب نفسي للحزن والألم  
كل شوية؟

لا طبعًا.. مش ده المقصود.. المقصود إنك تسمح لنفسك تعيش  
مشاعرك زي ما هي، في وقتها وبجرعتها المناسبة.. من غير ما  
تهرب منها، أو تنكرها، أو تعتبرها مش موجودة، أو حتى تغرق  
فيها لوحدهك.. مطلوب منك تسمح لنفسك تعيش إنسانيتك  
وحقيقتك.. من غير اختزال أو تشويه أو نقصان.. وبرضه من  
غير مبالغة أو تضخيم أو استفزاز..

من حقا تحزن (من غير شحفة).. زي ما هو من حقا تفرح  
(من غير خيلاء).. ومن حقا تغضب (من غير فجور).. ومن  
حقا تخاف (من غير ما الخوف يسحقك)..

جربت ده قبل كده؟

غالبًا لأ..

طيب جرب وهاتعرف بنفسك إنك كنت حارم نفسك من إيه..  
وما تنساش توصف- وبدقة شديدة جدًا- النفس الطويل العميق  
اللي ها تاخده جنب أول حد يحس بيبك ويونسك ويربت على  
كتفك..

دي مش دعوة للحزن..

دي دعوة لقبول (الحزن) كشعور إنساني حقيقي وأصيل.. مش  
الهروب منه.. أو تجاهله.. أو الغرق فيه وفي وحدته وسواده..

دعوة إنك ترجع كل حنة منك لمكانها.. وتسييهم يقربوا من  
بعض.. ويتلملموا.. ويلتحموا.. ويلتأموا.. في كل واحد صحيح..  
وجميل.. وحكيم.. ومبدع..

دي دعوة للحياة..

ففي الفرح حياة..

وفي الحزن أيضًا حياة..

## (٥)

### الفقد الأول.. والفقد الأخير..

أول تجربة (فقد) نتعرض ليها في حياتنا هي تجربة فقد (الأم)..  
أو بالفاظ أدق: تجربة الفقد المحتمل للأم..

الطفل بيعيش فترة من حياته (غالبًا أول ست شهور من عمره)  
في حالة رعب فظيع إنه يفقد أمه.. الي هي بالنسبة له كل  
العالم وكل الناس.. ويكون جواه سيناريوهات وتخيلات كتيرة  
جدًا عن فقدها أو اختفاءها أو موتها.. الفترة دي بالنسبة له  
فترة خوف وشك وارتياح من أي علاقة، وأي آخر.. يخاف يقرب  
من أي حد - حتى منها هي شخصيًا- أحسن يفقده.. ولو قرب،  
يخاف يبعد، أحسن يفقد نفسه ويدوب في الألم.. دوامة رايحة  
جاية من القرب والبعد، والكر والفر.. والراحة والوجع.. فترة  
صعبة ومعقدة ومليانة مخاوف وشكوك .. لدرجة إنهم بيسموها  
(الموقف الارتياحي)..

بس بعد شوية.. وعي الطفل بيوسع، وعقله بيكبر، ومداركه بتزيد.. ويبدأ يكتشف إنه علشان يعيش في الدنيا دي، مهم إنه يقبل (الفقد).. فقد أمه.. فقد الآخر.. أي آخر يقربله ويحبه ويضمن له..

يكتشف إن لعبة الحياة لعبة مؤلمة.. وإن لو ليها قوانين.. فأول قوانينها، هو قانون (الفقد).. فقد أي حد.. وأي حاجة..  
وبنكون وقتها في اختيار صعب جداً.. يمكن أصعب اختيار في حياتنا..

إما أننا نرجع لورا.. لنمط علاقاتنا القديمة.. الي فيها يا إما نقرب قوي لغاية ما ندوب في الي بنقربله، يا إما نبعد قوي، وما نعملش علاقة حقيقية أصلاً..

أو إننا نقبل احتمالات (الفقد).. ونستحمل (ألمه).. ونكمل.. حتى لو موجوعين..

أو نفضل مترددين بين الاختيارين.. طول عمرنا..

الي بيختار الاختيار الأول بيكون مشروع مريض نفسي جاهز للتنفيذ في أي لحظة.. الي يفضل متردد برضه بيكون مشروع مريض نفسي من نوع آخر..

أما الي يقرر إنه يقبل.. ويستحمل.. ويكمل..

فده هو الي قرر (يحيا).. مش بس (يعيش)..

ودي أعلى درجة من درجات النمو النفسي.. واسمها - للمفاجأة- (الموقف الاكتئابي)..

اسم غريب.. مش كده ؟  
لا هو مش غريب ولا حاجة..  
هو اسمه (اكتثاي) علشان بيكون فيه ألم..  
ألم رؤية الحياة بجوانبها الكثير.. الخير والشر.. الأبيض والأسود..  
الصح والغلط..

ألم قبول (الفقد).. وقبول (التغيير).. وقبول (الموت)..  
ألم قبول النفس بكل ما فيها.. وقبول الآخر بكل ما فيه..  
ألم البصيرة.. ألم التأمل.. ألم الحكمة..  
ومن وقتها.. نتعلم إن كل خطوة في حياتنا بيكون فيها (فقد)..  
وعلينا إننا نقبله..

نكبر ونشتغل ونتجوز ونخلف..  
لكن تفضل احتمالات الفقد قائمة كل يوم.. وكل ساعة.. وكل لحظة..

نفقد طفولتنا وذكرياتنا..  
نفقد لعبنا، وأوضتنا، وسيرنا الصغير..  
نفقد حبايبنا وقرابيننا وأهلنا..  
نفقد بيتنا وشارعنا.. وساعات بنهاجر.. ونفتقد بلادنا..  
ومهما حاولنا نهرب من ده، أو ننكره، أو نستخدم شوية دفاعات  
نفسية علشان ما نحسش بيه.. هاتفضل الحقيقة الي ما فيش  
منها أي مهرب.. أي مهرب..

وتتحول الحياة إلى حالة من التأمل الداخلي.. المصبوغ بأم  
الرؤية.. ودرجة عالية من السكينة والهدوء.. الي فيهم شجاعة  
الحزن وبسالته.. وقدر هائل من القبول .. لكل شيء.. وأي شيء..

ارجع كده بقى للفيلم.. واكتشف معايا إن العمق الحقيقي ليه  
مش هو أبداً العبقريّة في ترجمة المعلومات العلمية إلى أحداث  
وشخصيات ومشاهد، من أول المشاعر الخمسة، والذكريات  
الأساسية، وجزر الشخصية، وقطار الأفكار، وتكوين ووظيفة  
الأحلام..

كل ده ممكن تقرأه في أي كتاب علمي مبسط وملون للأطفال في  
أي مكتبة عامة في شوارع أي دولة غربية..

العمق الحقيقي للفيلم هو: (قبول الفقد).. هو لحظات الـ  
Letting go ..

وراجع معايا كل المشاهد الفارقة في الفيلم..

(رايلي) تعبت علشان ما قبلتش (فقد) بيتها..

(رايلي) قررت ترجع وتنكص وتتفكك علشان ما قبلتش فقد  
طفولتها وذكرياتها مع أهلها وأصحابها..

أهلها ظلموها لما كانوا مش بيسمحوا ليها تعبر عن حزنها وألمها  
لفقد أي حاجة.. وكانوا بيعلموها ويبطلبوا منها طول الوقت  
إنها تفضل سعيدة ومبسوطة وبتضحك..

لكن..

(رايلي) اتغيرت لما قبلت فقد البيت والطفولة والأصحاب..

وصاحبها الخيالي (الفيل) ساعدها لما هو كمان قبل يفقدها  
ويفقد عريته الجميلة الطائرة..

وأهلها قدّموا ليها أحلى هدية لما سمحوا ليها تكون نفسها  
وتحس بألم وحزن (الفقد).. وحسوا بيه معاها..

ده الفيلم.. ودي رسالته..

وادي برضه رسالة الفصل ده..

الفقد حق..

الحزن حق..

قبول الفقد.. نجاة..

قبول الحزن.. حكمة..





(١٢)

قبول الموت.. حياة..



## (١)

طبيعي جداً يكون جوانا غريزة للحياة.. دافع للبقاء.. حاجة  
بتحرك كل واحد فينا للاستمرار في الدنيا..

غريزة الحياة دي بتعبر عن نفسها بطرق كثير جداً.. منها الجوع..  
الي بيدفعك إنك تاكل علشان تمد جسمك بشوية طاقة كل كام  
ساعة، والعطش.. الي بيخليك تروي خلاياك بوقود الحياة طول  
الوقت، والجنس.. الي بيمنحك متعة جسدية ونفسية هائلة  
تساعدك على تحمل بعض مشاق المعيشة، وفي نفس الوقت  
بيحافظ على استمرار النوع البشري على الأرض إلى ما شاء الله..  
مش بس كده..

الحب.. هو وجه من وجوه غريزة الحياة.. لأنه يقربك من  
الناس.. وده في صالح الحياة واستمرارها وجودتها..

الصداقة.. وجه ثاني من وجوه غريزة الحياة.. علشان بتخلي  
حواليك صمام أمان من العلاقات الصحية الي ممكن تحميك  
(نفسياً) وقت اللزوم..

الشغل.. السفر.. الاكتشاف.. الإبداع.. النجاح.. الفرحة..

وغيرهم.. وغيرهم..

وجوه الحياة وغرائزها كثير جداً.. وكل ده طبيعي ومفهوم..

الغريب بقى.. هو إنه زي ما فيه جوانا غريزة للحياة.. فيه  
برضه جوانا غريزة للموت!!

يعني الناس اللي بتنتحر مثلاً، دول ناس انتصرت فيهم غريزة  
الموت على غريزة الحياة.. والناس اللي بتقتل، دول قاموا بتوجيه  
غريزة الموت اللي جواهرهم لخارجهم.. والناس اللي بترهب غيرهم  
أو ترعبهم، دول برضه ناس بيعبروا عن غريزة الموت اللي جواهرهم  
بهذا الشكل الفج..

مش بس كده برضه..

أحد وجوه غريزة الموت، إن حد يستعذب الألم..

كلمة صعبة؟!

يستعذب الألم يعني يستمتع بالألم.. وساعات يسعى إليه.. وزي  
ما يكون بيعمل دماغ لما يتألم..

هو فيه كده؟

آه فيه كده!

لما حد يتعرض لتجربة مؤلمة أو لخبرة مخيفة، وبعد ما يطلع  
منها، يدخل في تجربة زيها بالظبط، وتكون نهايتها برضه مؤلمة  
أو مخيفة- على الأقل بنفس الدرجة.. ده وجه من وجوه غريزة  
الموت اللي جواهره..

لما واحدة تكون دخلت في علاقة حب/ صداقة/ زواج، طرفها الثاني كان قاسي، ومهمل لمشاعرها، وغير محترم لإنسانيتها، وعاوز يفصلها على مقاسه.. وبعد ما تنتهي العلاقة.. تيجي بكل بساطة تدخل في علاقة جديدة، تختار فيها حد له مواصفات شبه الشخص اللي فات بالظبط.. وتمشي معاه نفس طريق القسوة والألم تاني.. وتكرر ده مرارًا وتكرارًا.. ده أحد وجوه غريزة الموت اللي جواها..

لما واحد يقعد يلوم نفسه (بشكل مرضي مبالغ فيه) عمال على بطل، مع كل خطوة، وكل فعل، وكل حركة.. يعلق لنفسه كل يوم مشنقة، ويجلد نفسه كل ليلة كام جلد.. أهو ده بيمارس غريزة الموت كل يوم وكل ليلة..

لما حد يتفنن في إيلام نفسه وإيذاءها (سواء نفسيًا أو جسمانيًا).. مرة بالشعور الزائد والمرضي بالذنب، ومرة بأنه يظلم نفسه بأي شكل وبأي طريقة، ومرة بأنه يتعب نفسه ويهلك أعصابه ويستنزف كل وجوده وحياته، في شغله أو علاقاته، على حساب نفسه وحقوقها.. كل دي صور ووجوه كتير جدًا لغريزة الموت..

طبعًا فيه وجوه أقرب وأوضح وأشهر من كده بكثير..

اليأس وجه من وجوه الموت..

الكره.. الغضب.. الحزن.. الاستسلام..

وطبعًا.. النوم.. الي بنموت فيه كل ليلة.. ونصحى تاني يوم..

(٢)

غالبًا تكونت عندك دلوقت فكرة عن باقي الفصل.. الي المفروض أقولك فيه: حافظ على غريزة الحياة.. وتخلص من غريزة الموت.. أو توقع الموت في أي لحظة واستعد له.. أو الموت علينا حق..

لكن في الحقيقة.. ده مش هياحصل..

مش هياحصل علشان الموت جزء منك.. جزء حي.. عايش جواك.. وما ينفعش تتخلص منه.. ولا ينفع تتجاهل غريزته الكامنة داخلك..

وعلشان في نفس اللحظة الي بتتولد في جسمك خلايا جديدة.. بتموت قصاها خلايا تانية.. حتى وإن بتسلم على حد بإيدك، ييموت الآلاف من خلايا جلدك بمجرد الاحتكاك..

وعلشان إنت بتموت كل ليلة، وتصحى ثاني يوم..

الموت جزء من تكوينك الإنساني..

وجزاء من تركيبك النفسي..

وساكن معاك في نفس الجسد..

حد سأل نفسه مرة ليه أفلام جيمس بوند ومهمة مستحيلة والي زيهم بيحققوا أعلى دخل ومبيعات؟ الإجابة ببساطة- كما أعتقد- هي علشان إن النوعية دي من الأفلام بتخاطب الغريزتين الأساسيتين عند كل البشر:

غريزة الحياة (البنت الحلوة الي دايمًا تيجي مع البطل)،  
وغريزة الموت (البطل الي طول الفيلم عمال يقتل أعدائه  
ويتخلص منهم)..

ولنفس السبب نلاقي أغاني الحزن والألم والعذاب رائجة ومشهورة  
زيها زي أغاني الفرح والبهجة والأمل (إن ما كانش أكثر)..

وأفلام الرعب ومصاصين الدماء بتنتشر وبتزيد ويتعمل لمعظمها  
جزء ثاني وتالت وحتى سابع.. لأنها بتخاطب- على مستوى  
عميق جدًا- غريزة الموت الي جوانا.. الي جوانا كلنا..

إيه ده؟

فيه إيه؟

إهدى كده.. وكمل بالراحة.. وإنت تعرف فيه إيه!

(٣)

إحنا اتعلمنا إن الموت وحش.. رغم إنه حته مننا، وحفظنا إنه  
شر.. رغم إنه بيصحى معنا وينام معنا، وصدقنا إنه بعيد..  
رغم إنه عايش جوا كل حد فينا..

تفتكر ينفع إننا نتخلص منه؟

ينفع إننا نقطعه ونرميه ونعتبره مش موجود؟



ينفع إننا نفضل نتعامل مع أحد أهم حقائق الكون على إنها وهم؟

ما أعتقدش..

أمال إيه اللي ينفع؟

اللي ينفع بجد.. هو إننا نقبله..

نقبل وجود الموت فينا.. داخلنا..

ونشوفه على إنه الوجه الآخر من وجودنا، مش نهاية وجودنا..

ونصدق إنه بيكمل الحياة.. مش بياخد منها..

وإنه إضافة.. مش نقصان..

يمكن ده يصلحنا شوية على الموت اللي برانا..

موت الأحبة والغالين..

وموتنا إحنا شخصياً..

فيه فيلم رائع اسمه Meet Joe Black، في الفيلم ده بيقوم العبقري (أنتوني هوبكنز) بدور رجل أعمال كبير وشهير جداً بيافجأ بأن ملك الموت جاي يزوره في بيته ويقضي معاه كذا يوم، وبعدها هايقبض روحه.. ومن اللحظة دي بتتقلب حياته رأساً على عقب..

(أنتوني هوبكنز) طول الفيلم كان في رحلة.. رحلة قبول موته.. وفي اللحظة اللي قبل فيها موته.. بطل يخاف منه، وبطل يترقبه، وعرف يعيش/ يحيا بجد..

وضرب مثل عميق جدًا (حتى ملك الموت نفسه- كما يدعي الفيلم)، في معنى الحياة، ومعنى الحب، ومعنى الوجود..

وقت ما جاءت النهاية.. هو شخصياً الي بادر بأخذ إيد ملك الموت (المزعوم).. وسط أجواء احتفالية تليق برحلته..

زي ما قبول الضعف.. قوة..

وقبول الفشل.. نجاح..

وقبول الحزن.. حكمة..

قبول الموت.. حياة..

## (٤)

إحنا محتاجين..

لا..

أنا مش عاوز دلوقت أتكلم بصيغة إحنا.. ولا إنت..

ده مش وقت صيغة المخاطب.. ده وقت صيغة المتكلم..

أنا عاوز أتكلم بصيغة (أنا).. وعاوزك تقرا الكلام الي جاي بصوت عالي بنفس الصيغة..

صيغة (أنا)..

أنا جوايا موت، وجوايا حياة.. ما ينفعش أتخلص من واحدة منهم، أو أستغنى عنها..

أنا جوايا موت، وجوايا حياة.. زي ما جوايا ضلمة وجوايا نور.. الاتنين بيكملوا بعض.. بياخدوا من بعض، ويدوا بعض..

أنا جوايا موت، وجوايا حياة.. متضفرين في بعض، ماشيين مع بعض، وساعات في نفس الاتجاه..

اللحظة الي هاقبل فيها الموت الي جوايا، هي نفس اللحظة الي هاقبل فيها غضبي وما أسمحش له إنه يملكني ويسيطر عليا..

اللحظة الي هاقبل فيها الموت الي جوايا، هي نفس اللحظة الي هاقبل فيها خطأي وفشلي وضعفي وتقصيري وما قفش عندهم ولا أخليهم يعطلوني..

اللحظة الي هاقبل فيها الموت الي جوايا، هي نفس اللحظة الي هاليتحم فيها فجوري بتقواي..

هي اللحظة الي هاسمح لنفسي فيها إني أحزن في هدوء.. وأتألم في حكمة.. وأصبر في ثبات..

هي اللحظة الي هاقبل فيها الخوف والانكسار وساعات خيبة الأمل..

هي اللحظة الي هاسامح فيها نفسي.. وأسامح غيري..

هي لحظة ما يجتمع جوايا كل أبيض وأسود.. ويتآلف كل يمين  
وشمال.. ويتصالح كل نقيض مع نقيضه..

هي لحظة إن نفسي تبقى نفسي.. كل كامل متكامل.. ملتئم  
ملتحم.. رائع بنقصانه.. وجميل بفنائه..

هي لحظة إني أكون بني آدم.. أخيراً..

على فكرة أنا شخصياً ما وصلت لسه للحظة دي.. لأنها مش  
لحظة.. هي رحلة.. بس أعتقد إني حالياً على نقطة ما في الرحلة  
دي.. والله المستعان..

إوعى تكون بطلت تقرا بصوت عالي وبصيغة (أنا)..

طيب..

اقراها تاني من الأول بصوتك..

وعن نفسك..



(١٣)

ثقوب نفسية



فيه جوه كثير منا حنة فاضية.. حلقة داخلية مفرغة.. بنحاول  
ملاها بحاجات كثير وبطرق مختلفة.. بس بدون فائدة..

حد بيحاول يملأها بنجاحات مدوية وخارقة ومبهرة.. حد بيحاول  
يملأها بشهرة ونظرات إعجاب في عيون الناس.. حد يحاول يملأها  
بنهم وشرة غير مبرر للفلوس أو للنفوذ أو للأضواء أو للبس أو  
حتى للأكل.. حد يحاول بالدخول في قصص حب متكررة سطحية  
زائفة.. حد تاني بلبس رداء علم أو حكمة أو دين من غير عمق  
أو أصالة أو حقيقة.. وكل ده مش بيملا ولا يشبع ولا يسد هذا  
الفراغ النفسي الداخلي اللي بيكون عامل زي الثقب الأسود اللي  
يبلع أي حاجة وأي حد بلا نهاية..

من الآخر.. وبكل صراحة ووضوح.. الفراغ ده مش بيتملي غير  
بحاجة واحدة بس.. هي إنك: "تصدق إنك تستاهل" ..

احتمال الجملة دي تكون مكررة في كتاباتي ومحاضراتي (ومش  
هازلق ولا هابطل تكرارها وترديدها لأهميتها الشديدة)..  
أو تكون غريبة عليك أو مش متعود تسمعها أو تقراها.. بس  
هي بسيطة وبديهية جداً.. وموجودة في تكوينك النفسي من  
يوم ما اتولدت..

ساعات التربية أو المجتمع بيؤكد عندك الرسالة دي: "إنت  
تستاهل تتحب" .. وساعات بيشكك فيها.. وساعات بيوصلك  
عكسها..



يعني ممكن يوصلك من الأب والأم في بعض الأوقات إنك ما تستاهلش حبهم أو اهتمامهم أو رعايتهم أو قبولهم.. وإنك تستاهل بس بقدر سماعك للكلام وتنفيذك للأوامر..

وممكن يوصلك برضه منهم ومن المدرسة والحصص والمدرسين إن قيمتك في الحياة تساوي فقط مجموعك في الثانوية العامة..

وطبعًا ممكن يوصلك من الشارع والشغل والمجتمع والناس إنك ما تستاهلش تتحب ولا تفرح ولا تستاهل تظمن ولا تستاهل تعيش من أصله..

في المواقف الصعبة واللحظات الحاسمة دي.. لو إنت ما قاومتش وما سمعتش صوت فطرتك وطبيعتك كويس.. هاينخر الثقب الأسود نفسك.. وهايكر ويكر.. وتعيش عمرك كله تحاول تملاه بسراب ورا سراب ورا سراب..

إنجح وهات ألف في الماية في الثانوية العامة.. مش هاترضى ولا تفرح من قلبك ولا تحس بنجاحك لو إنت مش مصدق إنك تستاهل تنجح وتفرح..

عيش دونجوان عصرك وأوانك.. وادخل كل يوم في قصة حب.. ودوّب كل بنات العالم.. مش هاتشبع ولا تقنع ولا هايستقر قلبك طول ما إنت مش مصدق إنك تستاهل تتحب وتتحس ويهتم بيك.

اجذب كل الأضواء.. وشد كل الانتباه.. ولم كل البشر حوايك..  
إن شالله تطلع لنفسك جناحات وتطير في السما.. كل ده مش  
هايكون ليه أي لازمة.. ومش هاتحس ليه بأي معنى.. لو مش  
مصدق إنك تستاهل تتشاف وتتقدر..

ماتسألنيش: "وإزاي أصدق إني أستاهل أتحب وأنجح وافرح  
وأتشاف واتقدر.....؟"

علشان الإجابة عندك وفي فطرتك وتكوينك.. مطلوب بس إنك  
تسمح لنفسك تشوف ده فيها.. وتصدق.. وتقول (لأ) لأي حد  
وكل حد يحاول يوصلك غيرها..

إنت تستاهل..

صدق ده..

وكفاية بقي..



(١٤)  
الصندوق



كثير جدًا منّا عايشين حياتهم جوه صندوق.. صندوق صغير مصنوع من طريقة معينة في التفكير، طريقة معينة في الشعور، طريقة معينة في التصرف والتعامل مع الآخرين.. فرضيات معينة عن الدنيا والعالم والناس.. ردود فعل جاهزة على المواقف المختلفة.. وساعات مُط ثابت من المشاعر المتكررة على مدار الوقت.

بعض الصناديق دي بتكون مَرَضِيَّة.. واللي عايش جواها مريض أو مجموعة من المرضى.. وبعضها مش بيبكون مَرَضِي.. لكنه في نفس الوقت مش طبيعي ومش صحي، حتى لو بدا كذلك.. لأنه مش الطبيعي إننا نعيش حياتنا جوه صناديق مغلقة علينا وبس..

اللي عنده شوية أفكار أو معتقدات أو مخاوف وشايف ومتصور ومصدق إنه هو الوحيد اللي صح وكل الناس غلط..

اللي حابس نفسه في كام فكرة، ومش راضي يشوف غيرها..

واللي محبوس جوه مخاوفه ومش بيجر نفسه منها..

واللي ساجن عقله في شوية تصورات ومعهدهوش أي استعداد يسمع أي صوت غير صوته، ولا يشوف غير اللي في دماغه، ولا يحط أي احتمال غير اللي هو متأكد إنه حقيقة لا تقبل التشكيك..

كل دي صناديق..

الي عايشة مع أولادها في دايرة مغلقة وموصلة ليهم إنها مصدر كل حاجة في الدنيا من حب وحنان واهتمام وعطاء (في غياب أو حتى في وجود أبوهم)..

الي بيحبوا بعض ومستغنيين ببعض عن الدنيا كلها، وكل واحد فيهم شايف إن الثاني هو الماضي والحاضر والمستقبل..

الي معيشة جوزها في اختبارات نفسية طول الوقت علشان تشوف قد إيه هو بيحبها أو قد إيه هو مستحمل، أو قد إيه نفسه طويل..

الي بيتعامل مع ابنه أو بنته أو مراته على إنهم ملكية خاصة ليه.. كل دي برضه صناديق..

صندوق الناس والمجتمع.. صندوق العادات والتقاليد.. صندوق إني لازم أكون الأحسن في كل حاجة وإني ما ينفعش أغلط أو أضعف أو أفشل.. صندوق التمسك والتعلق بحد على حساب نفسي.. صندوق دور الضحية أو الجاني أو المنقذ.. صندوق المغالة والتطرف في فهم الدين السمح الرفيق.. صندوق الرفض والشك والخوف من الآخر طول الوقت.. صندوق الطلاق الي حاطط يافطة جواز.. صندوق العيال الي هاضحي بنفسي وبحياتي علشانهم.. صندوق الشغل الي غرقان فيه وأنا أصلا ما اخترتهوش ومش بحبه..

صناديق مغلقة، ودواير مقفولة، بيعيش فيها أصحابها وهما مغميين عنهم وساعات عيون الي حوالهم كمان.. وممكن يفضلوا كده لغاية ما يموتوا.. وهما ما يعرفوش مجرد معرفة إنه فيه عالم ثاني مختلف تمامًا بره صناديقهم.. وإنه فيه حياة كاملة بره سجنهم..

على فكرة.. دي بس مجرد أمثلة.. لكن في الحقيقة كل حاجة ممكن تبقى صندوق.. كل حاجة.. إحنا ممكن نعمل من كل حاجة وأي حاجة صندوق ضيق نعيش فيه ونتشبث بجدرانها ونرفض نتخلي عنها مهما كانت هشة..

الي ربنا بقى يكرمه ويخرج بره صندوقه، ويتحرر من سجنه.. هايحس بالظبط زي طفل صغير بيشفو العالم من أول وجديد، وبيكتشف نفسه، والدنيا، والناس..

طيب إزاي نخرج بره صناديقنا..

الي يخرجنا بره صناديقنا هو أولا إننا نصدق إنه فيه عالم كامل وجديد ومختلف عن كل الي نعرفه وكل الي عشناه مهما كنا مصدقينه..

وثانيًا إننا ننوي ونقرر نخرج بكل شجاعة حتى لو كان الخروج مخاطرة.. هو فيه أي حاجة مفيدة ما فيش وراها مخاطرة؟

وثالثًا يا ريت ما تكونش لوحدهك.. يكون فيه حد معاك، يساعدك وياخد بإيدك.. يونسك ويوريك الطريق.. ويكون رفيقك في رحلتك.. الحد ده ممكن يكون صديق، زوج.. زوجة، معالج، أو حد قابلته صدفة.. وطبعًا لو ما فيش حد معاك.. ربنا موجود..

ولو مش عارف تبدأ منين وإزاي وفين.. هأقولك ما تستعجلش.. هون على نفسك.. مجرد إنك تشوف إنك كنت عايش جوه صندوق دي بداية كويسة جدًا.. اصبر.. والباقي هايجي لوحده وفي ميعاده.. صدقني..



أول بقى ما تخرج بره الصندوق.. وتقرر تفتح عينيك وودانك  
وقلبك.. هاتكتشف الخدعة اللي كنت فيها.. وهاتشوف العالم  
الي ما كنتش سامح لنفسك تعرف عنه حاجة.. وهاتعمل  
علاقات جديدة بأفكار ومشاعر مختلفة جدًّا.. هاتشوف وتسمع  
وتحس كل حاجة وكل حد كأنك أول مرة تعيش، وأول مرة  
تتنفس، وأول مرة تتولد.. ما تستغربش من التعبير ده.. إحنا  
ممکن نتولد من جديد كل يوم..

كفاية بقى صناديق..

ويا لانا نشوف النور..

ياللا..

مستني إيه..

(١٥)

ما تصدّقش كل حاجة إنت مصدّقها



فيه واحد اسمه (سولومون آش) عمل تجربة مهمة جدًا في تاريخ العلم سنة ١٩٥١..

(آش) جاب عدد من الناس وحطهم كلهم في اختبار معين وكان متفق معاهم كلهم ما عدا واحد على الإجابة الي هايقولوها.

كرّر (آش) التجربة دي ١٨ مرة، وكان اتفاقه مع الممثلين إنهم يقولوا الإجابة الصحيحة في أول مرتين فقط، وبعد كده كلهم هايقولوا إجابة خطأ متفق عليها ويشوف الواحد الباقي هايقول إيه.. بعدها آش عمل التجربة دي مع عدد أكبر من الناس وبطرق مختلفة وطبعًا كانت النتائج مذهلة..

ثلث الناس الي اتعرضوا للتجربة قالوا نفس الرأي الخطأ الي سمعوه من باقي زميلهم في كل التجارب (كان دائمًا يكون دورهم في الرد هو الأخير بعد كل الناس).. وثلاث أرباع (يعني ٧٥%) من الناس قالوا نفس الرأي الخطأ في تجربة واحدة على الأقل..

الناس دي ما قالتش الرأي الخطأ بسبب خوف أو تهديد أو رغبة في الموافقة وخلص.. لا.. الناس دي استقبلهم للحقيقة اتغير.. يعني هما كانوا شايفين ومصدقين الي قالوه (اتعمل معاهم كلهم مقابلات فردية بعد كده).. هما اتأثروا فعلا برأي الممثلين المتفقين مع الباحث لدرجة إن رؤيتهم وقراءتهم وتفسيرهم لي هما شايفينه بعينهم اتغيرت واختلفت..

الكلام ده معناه إيه؟

معناه إن حضرتك لما بتكون في وسط مجموعة من البشر.. ممكن بكل بساطة الي إنت شايفه ومقتنع بيه ومصدقه ما يكونش إلا تأثير المجموعة عليك (ده بيسموه تأثير المجموعة Group Influence).. ممكن تكون شايف الشمال يمين لأن كل الناس شايفينه كده.. وتكون شايف اليمين شمال علشان إنت فعلا عينيك ومداركك وحواس استقبالك اتأثرت برؤية المجموعة أكثر من رؤيتك إنت الشخصية..

المجموعة دي ممكن تكون شلة أصحاب.. زملاء عمل.. عيلة.. فريق رياضي.. وساعات مجتمع بحاله..

أي مجموعة ممكن تقنع أي حد بأي حاجة..  
ما تصدقش كل حاجة إنت مصدقها..

اقرا بقى الفصل السابق (الصندوق) من الأول..

وبعده..

نتقابل تاني..

في الفصل الجاي..

(١٦)

الكارير شيفت



عشت في إنجلترا سنتين لما كنت بحضر الدكتوراه في الطب النفسي.. فوجئت بعد شوية إن أحد المشرفين عليا كان يشتغل عازف جيتار بعد الظهر.. طبعاً وقتها كنت- ما شاء الله- متحلي بالعقيلة المجتمعية الشرقية العظيمة.. والراجل نزل من نظري، واكتأبت، وبقيت ببصله من فوق لتحت، وكانت حالتي حالة..

فكرة إن حد يشوف إنه مش بيحب شغله وإنه اتفرض عليه دي أصلاً فكرة محتاجة قدر كبير جداً من الشجاعة والتحمل والإقدام وساعات التهور.. خاصة في مجتمع زي مجتمعنا.. لكنها تكاد تكون حاجة عادية جداً في مجتمعات تانية زي أوروبا وأمريكا والدول المتقدمة..

المهم.. نجيب الموضوع من الأول.. هو إحنا بنشتغل ليه؟

وده مش سؤال عام.. المقصود هنا هو إحنا في مجتمعنا بنختار شغلنا على أي أساس؟

خد عندك يا سيدي..

جزء لا بأس به منا بيختار شغله بناء على الوجهة الاجتماعية.. اللي كانت لفترة كبيرة من الزمن، ولا زالت في بعض الشرائح تتوجه ناحية الطب والهندسة والصيدلة وما يشبههم..

جزء تاني بيختار بناء على مدى القوة والتأثير الاجتماعي للوظيفة أو المنصب، إلى جانب الوجهة برضه، وهنا نلاقى وظائف القضاء والشرطة والجيش وغيرهم..







وعندك مهندس كان عاوز يبقى ظابط.. ومحاسب كان حابب  
يكون محامي.. ومحامي كان بيحلم يبقى وكيل نيابة.. وصحفي  
كان نفسه يبقى مذيع.. وغيرهم وغيرهم..

كلمني بقى عن التقدم العلمي والانفتاح البحثي واختراق القرن  
الواحد وعشرين..

بالنسبة لي بقى كل ده مش مشكلة.. أو بكلمات أدق.. مش مشكلة  
كبيرة.. المصيبة الكبيرة بالنسبة لي هي إنك -غالبًا- هاتلبس في  
الشغلانة دي طول عمرك.. واحتمال تصدق إنك بتحبها، رغم  
إنها مش بتعبر عنك.. والصعوبة الأكبر في الحكاية دي كلها هي  
صعوبة إنك تسيبها وتشتغل غيرها.. علشان ده بيمثل مخاطرة  
مادية ممكن تهددك وتهدد بيتك وأسرتك لو إنت متجوز،  
وإحنا لسه مافيش عندنا المسارات التعليمية البديلة اللي تدي  
الفرصة لأي حد يتعلم الحاجة اللي هو بيحبها وياخد فيها  
شهادة تخليه يشتغل بيها من غير ما يعدي على معبد الثانوية  
العامة ويدين بدين مكتب التنسيق.

طيب حد جه واكتشف بعد شوية من شغله إنه مش بيحبه،  
حتى لو كان بيحبه فعلاً قبل كده، أو إنه اختاره في ظروف  
نفسية أو عائلية معينة اتغيرت دلوقت، أو إنه شاف إن الشغل  
ده مش مناسب لطبيعة حياته وشخصيته في الوقت الحالي.. أو  
لقى نفسه في شغل تاني.. أو مجرد إنه حب يغير.. يعمل إيه؟!

والله العظيم ما أعرف..

لكن..

الي أعرفه بجد إنك لما تشوف حد قرر يغير مهنته، اعرف إنك -غالبًا- قدام شخص عنده قدر من الشجاعة والحكمة وتحمل الحيرة وقبول الغموض ومقاومة التوهان والصبر على عدم وضوح الرؤية.. شخص قرر يكون حقيقي وسط زيف ممكن يكون عاش فيه سنين طويلة جدًا.. شخص مستعد يتحمل ألم الانسلاخ من جلده القديم علشان يخرج منه بني آدم جديد تمامًا..

أنا قولت غالبًا علشان ممكن حد يغير مهنته لأسباب تانية زي الي قولتها في الأول بالظبط (وجاهة اجتماعية أو قوة تأثير اجتماعي أو ظروف مكانية أو غيرها) وتكون ساعاتها الحسابات مختلفة شوية..

في بعض أنواع العلاج النفسي العميق بنتفق مع المريض شوية اتفاقات.. منها إنه فيه احتمال أثناء أو بعد العلاج إنه يكتشف إن كل الاختيارات الي اختارها في حياته (شغله، زواجه، مكان معيشته، طبيعة علاقاته....) كانت اختيارات مبنية على أساسات هشة غير صحيحة نفسيًا.. وإنه وارد جدًا إنه بعد ما يكتشف ده يقرر يعمل تغييرات جذرية في حياته في كل النواحي دي.. لأنه ساعاتها هايكون إنسان جديد، ليه رؤية مختلفة، ومن حقه اختيارات جديدة.. وده أحيانًا بيحصل فعلاً..

تغيير المهنة (الكاريير شيفت) مش دائماً دلح وفراغ وضياع..

مش دائماً فشل ولا تعويض فشل ولا نهايته فشل..

مش بالضرورة عدم فهم أو سوء تقدير..

ممکن يكون وراه حد بيحاول يكتشف نفسه من أول وجديد..

حد بيحاول يخرج بره الصندوق..

حد بيحاول يخرج عن النص..

حد قرر يعمل اللي بيحبه..

مهما كان التمن..

(١٧)  
إنت مين؟



- حضرتك بتشتغل إيه؟
- دكتور
- طيب اقلع..!
- أقلع إيه بالطبط؟
- اقلع وظيفتك!
- إزاي يعني؟
- يعني تخيل إنك نمت وصحيت لقيت نفسك في إجازة قسرية من مهنة الطب.. أو إنك استقلت منها.. أو حصل مشكلة في مكان شغلك واتفدت.. إيه اللي هايفضل منك؟

- وحضرتك؟
- طالب في كلية آداب
- طيب اقلع..!
- أقلع إيه أنا كمان؟
- تصور إنك فجأة لقيت الكلية قفلت أو لغوا الدراسة في كليات الآداب أو.. أو..

تيجي تجرب الحكاية دي.. تيجي تتخيل معايا إن وظيفتك اختفت أو إنك تخلت عنها؟

تفتكر إيه اللي هايتبقى؟

إيه الطبقة اللي تحتها؟



عيلتك؟

آه.. هي عيلتك..

مراتك وأولادك..

أو أبوك وأمك وإخواتك..

طيب تصوّر بقى إنهم فجأة اختفوا هما كمان.. صحيت من النوم ما لقيتهومش.. سافروا.. هاجروا.. ما بقوش موجودين معاك ولا حواليك! إيه اللي هايتبقى؟ إيه الطبقة اللي تحتهم؟ أصحابك.. جيرانك.. زملاء الشغل..

طيب دول كمان اختفوا وما بقوش موجودين.. فاضل إيه تاني؟

فاضل إنت..

أيون..

إنت.. زي ما إنت..

إنت لوحذك.. وبس..

- طيب إنت مين بقى؟ تيجي تعرف نفسك..
- أحمد.. حسن.. نادين.. مها.. أي اسم؟
- بس ده مش إنت.. ده اسمك.. مش بيعبر عن أي حاجة يعني..
- أنا دكتور.. مهندس.. مدرس.. طالب..

- ما إحنا اتفقنا إن دول مش موجودين خلاص.. وبعدين دي مجرد وظيفة.. دي مش إنت.. دي وظيفتك..
  - أنا طويل وعريض وأبيضاني شوية..
  - يا باشا ده شكلك.. ده مش إنت خالص..
  - أنا ابن فلان وعلان وترتان..
  - ما هو برضه دول خلاص.. بح.. حتى لو لسه موجودين.. دول مش إنت برضه..
  - أنا.. أنا.. مش عارف..
- طبيب خد نفسك بالراحة كده.. واقرا الي جاي بهدوء..

هو إيه الي بيعرفنا؟ إيه الي بيحدد وجودنا ويوصفه ويديله معنى؟ إيه الي بيقول أنا مين وإنت مين؟

ما أعتقدش إن فيه إجابة واحدة واضحة وقاطعة للسؤال ده..

بس من وجهة نظري (الشخصية البحتة) إحنا موجودين في الأثر الي بنؤثره في غيرنا.. في البصمة الي بنتركها وانا في الأماكن والأزمنة..

أنا ممكن أحس نفسي في كلماتي الي بتوصلك دلوقت.. الكلمات الي بتحركك وتحرك وتخليك تشوف حاجات جديدة ما كنتش شايفها قبل كده..

إنت ممكن تحس بوجودك في عيون صاحبك الي بيفرح أول ما يشوفك.. لأنك بالنسبة له مصدر بهجة وسعادة..

ممکن تلاقي نفسك في نظرة الرضا الي بينظرها لك تلميذك أو  
ابنك لما تعلمه حاجة جديدة ويبدأ يمارسها ويعرف قيمتها..

ممکن تكتشف معنى حياتك في بسمه بسيطة على شفايف  
مراتك لما تمد إيدك وتساعددها في البيت..

كل ده أعمق بكثير من مجرد الوظيفة والدراسة والأهل  
والأصحاب.. ده أثرك عليهم وفيهم كلهم.. وهو ده- في رأيي  
الحالي- الي بيعرفك ويوصفك ويرسم أهم ملامح وجودك..  
ويخلي ليه معنى واتجاه وهدف..

فيه حد أثره بيبكون كتاب..

فيه حد أثره بيبكون مقطوعة موسيقية أو عمل فني..

وفيه حد بيبكون أثره ناس اتعلمت واتغيرت على إيدده..

إحنا مش بس اسمنا ولا شكلنا ولا شغلنا ولا أهلنا..

إحنا كمان الأثر الي بنسيبه في الناس والأشياء والأماكن.. بعد  
ما نتجرد من كل طبقات وجودنا المؤقتة..

إنت بقى..

مين؟

(١٨)

الصورة الكاملة



## (١)

من أحد مشاهد مسلسل (سقوط حر- رمضان ٢٠١٦):

- الطبيب النفسي: إيه اللي كان ممكن يسعدك؟
- والدة المريضة: حاجات عادية.. بيت.. عيال.. زوج..
- -الطبيب النفسي: طيب مانتى كان عندك بيت وعيال وزوج!
- والدة المريضة: بس كان عندي حاجة تخليك ما تشوفش معاها أي حاجة تانية..
- اللي هيه إيه؟
- الخوف..

بعض كتاباتي السابقة كانت بتركز على دور الرسائل اللي بتوصل من الآباء والأمهات في تكوين صعوبات وأعراض وأمراض نفسية عند أبناءهم. وبالرغم من إن ده مش العامل الوحيد في الإصابة بالمرض النفسي (فيه عوامل جينية وبيئية وغيرها كثير)، لكنه- في رأيي- عامل مهم جداً.. علشان الرسائل دي بتتحول بعد شوية لجزء لا يتجزأ من التكوين النفسي للأبناء.. وبتكون في قوتها وتأثيرها أقوى بكثير من الجينات والبيئة والظروف..

في الحقيقة كل ده هو جزء بسيط من الصورة الكبيرة.. اللي هاحاول أوضح دلوقت جزء آخر منها..

المرة دي أنا هاتكلم عن الجانب الآخر من الحكاية.. جانب الآباء والأمهات اللي بيوصلوا لأبناءهم رسائل نفسية مؤذية ومشوهة بدرجات مختلفة..

للهولة الأولى بنشوفهم على إنهم ناس قساة جناة.. جنوا على أولادهم.. مقدروش يحسوا بيهم ويفهموهم ويحبوهم حب حقيقي غير مشروط.. ناس تفتنوا في سوء المعاملة والإهانة والذل والبعد.. ناس ضارّين مؤذيين معندهم مش قلب ولا رحمة..

لكن.. الرؤية دي عاملة زي اللي شايف مشهد واحد من حكاية طويلة عريضة.. أو ببص في صورة ثابتة ليها بعدين اتنين فقط.. رغم إن فيه تفاصيل كتير للحكاية.. وأبعاد أكثر للصورة..

باقي الحكاية موجود فيما يُسمى علمياً باسم Schizophrenogenic Mother، أو الأم المسببة للفصام لدى أبنائها، واللى بتمثلها الأم اللي في المشهد السابق..

الأم دي عندها إحساس رهيب بالخوف.. رعب مالهوش حدود.. فقدان عميق لأي درجة من درجات الإحساس بالأمان.. ده ممكن يكون نتيجة ضغوط حياتية صعبة اتعرضت ليها.. أو فقد لحد غالي جدًّا، أو تربية قاسية هي شخصياً عاشتها.. أو حاجات تاني.. أو كل دول مع بعض..

الأم دي بتفضل تقاوم وتقاوم لغاية ما توصل للحظة معينة ما تقدرش تعافر فيها أكثر من كده، بتكون استنفدت كل طاقتها، واستخدمت كل أسلحتها، ونفّسها فعلاً اتقطع.. فتضطر إنها تاخذ قرار صعب جدًّا هاتعيش بيه حياتها اللي جاية كلها.. قرار هو الأصعب والأقسى على الإطلاق.. قرار إنها تدفن نفسها..

(٢)

القرار الي بتاخده الأم هنا هو قرار معقد جدًّا، تقدر تقول إنه ثلاث قرارات في بعض.. أو قرار ليه ثلاث مستويات أو وجوه:

بتقرر أولاً إنها تدفن أنوثتها الفطرية الحقيقية الي اتولدت وعاشت بيها (شوية)، وتتحوّل (نفسياً) لراجل خشن صلب قوى تحاول تحمى بيه نفسها وأولادها، راجل يقدر يعمل كل حاجة، ويعرف يعمل كل حاجة، راجل راجل يعني.. وطبعًا ساعات بتقرر تطلع أنثى مزيفة مبهرجة مائعة، تنتقم بيها من كل الرجالة.

بتقرر كمان إنها تلعب دور المنقذ للأولاد، وده دور حياتي درامي شكله من بره لطيف جدًّا، بتكون فيه الحارس الهمام، والناصح الأمين، وحامي الحمى للأولاد الضعاف من كل شيء وأي شيء.. وفي الحقيقة هي مش لازم تحرم أبناءها من الحب والحنان ولا حاجة، بالعكس، الأخطر إنها تديهم الحب والحنان بزيادة للدرجة الي تخليهم ما يقدروش يستغنوا عنها.

وتقرر بقى أخيراً إنها تبلع أولادها.. أيون.. تبلعهم.. ما تتخضش من التعبير.. تبلعهم بمعنى إنها تحاوطهم من كل ناحية، وتمنع عنهم الميه والهوا، تخلي نفسها هي المصدر الوحيد للحب والحنان والعطاء والأمان والفلوس وكل حاجة، تخليهم محتاجينها طول الوقت، ومعتمدين عليها في كل حاجة بدون حدود.. تبعدهم عن كل الناس (وساعات عن أبوهم نفسه).. وتعمل كده بمنتهى البراعة علشان دي الحاجة الوحيدة الي ممكن تحس من خلالها بالأمان (الزائف طبعًا)..



الحاجة الأكثر والأخطر والي ممكن تصيب الأولاد بالفصام في بعض الأحوال (من هنا جه الاسم العلمي للنوع ده من الأمهات)، هو إن الأم دي دائماً بتوصل لأولادها رسالتين عكس بعض في نفس الوقت.. يعني تقول لابنها (ياللا شد حيلك علشان تنجح)، بس من جواها وبتصرفاتها بتوصله: (إوعى تنجح لحسن تتخلى عني)، وتقول لبنتها: (إنتي كبرتي واحلويتي وبقيتي على وش جواز)، بس من تحت لتحت بتقولها: (إوعى تتجوزي وتسيبيني).. الأم هنا مرعوبة من الوحدة، خيفة من إحساسها الرهيب بعدم الأمان، هاتتجنن فعلا لو بقت لوحدها.. الأم هنا بجد.. أغلب من الغلب..

### (٣)

- أنا ما لحقتش أعيش يا دكتور، أنا ما فرحتش بحاجة، ما فرحتش بنفسي وأنا بنت لسه متجوزة، ولا فرحت بنفسي وأنا أم.. أنا ما عشتش.. أنا ضيعت عمري كله علشان بناتي يطلعوا كويسين.. ودي آخرتها..

مشكلة القرارات المركبة الي بتأخذها الأم دي (وساعات الأب بس بتفاصيل مختلفة)، هي إنها أولاً بتحرمها من أنوثتها الحقيقية الي كلها طيبة وفرحة وحياة وحنان وحب ورحمة. وثانياً.. بعد شوية هايتحول دور المنقذ الي بدأت بيه، لدور الضحية الي بتضحى بكل حاجة في حياتها وسنينها وعمرها علشان غيرها..

وده دور بئس وبئس ويخلي صاحبه طول الوقت مستمتع بتعذيب نفسه وذلهها وهوانها وحرمانها من كل حقوقها الإنسانية باسم التضحية في سبيل حد ثاني (ومجتمعات زي مجتمعنا بتشجع وتسقف جدًا للدور ده)..

وبعد شوية كمان هايكمل السيناريو بإنها تكون هي (الجاني) على أولادها، اللي هاتكتشف في آخر المشوار إنها حرمت نفسها من الحياة بسببهم، وضّعت نفسها علشانهم.. وتبدأ تخليهم يدفعوا ثمن ده من وقتهم وجهدهم وتفكيرهم وأعصابهم، ونفسياتهم، وتبدأ تحسسهم بالذنب كل لحظة بكلمات زي (أنا ضيّعت عمري ودفنت نفسي بالحيا علشانكم) و(أنا ما عيشتش علشان إنتوا تعيشوا) و(أنا ما خدتش من دينتي حاجة بسببكم).. وما تستغربش لما أقولك إن جسمها ساعات بيكون طرف في اللعبة ويجيلها ضغط وسكر وجلطات ونزيف وأورام، وده يخلي أولادها يدفعوا الثمن أضعاف أضعاف بجد..

كام واحد منّا سمع الكلام ده (ببعض التنويعات طبعًا)؟ كام واحد شاف السيناريو ده بيتكرر قدامه؟ طيب كام واحدة أو واحد عاشه بنفسه؟

ما فيش داعي للإجابة..

طبعًا مش النوعية دي من الأمهات هي بس اللي بتساعد في وجود أمراض نفسية عند أولادها، فيه أنواع كتير من الأمهات والآباء غيرها بيعملوا كده برضه.. بس دي أعقدهم وأخطرهم..

## (٤)

فيه نوع من العلاج النفسي اسمه العلاج النفسي الدينامي Dynamic Psychotherapy .. يحاول المعالج يشوف فيه مع مريضه إيه الرسائل اللي وصلته في طفولته وإزاي أثرت فيه لغاية النهاردة، وإزاي علاقته بأبوه وأمه منعكسة عليه في علاقته بنفسه وبالآخرين وساعات بربنا (في ثقافتنا طبعًا) .. في المراحل الأولى من العلاج بيشف المريض قد إيه هو اتعرض لتشويه وأذى وضرر وإتلاف نفسي ومعنوي من والديه، وبيشف قد إيه أرضه كانت مستباحة علشان بس يتحب أو يتقبل أو يُهتم بيه، وإنه حتى لما كان ده بيحصل، كان بيحصل بشروط وقود وتمن غالي كان لازم يدفعه..

لما المريض بيشوف ده، بيتفجر جواه طاقة هائلة من الغضب والعنف وساعات الانتقام، وبيقوم أحيانًا بالتعبير عن ده بأشكال وأساليب مختلفة.. وبيكون مهم جدًا وقتها إننا - كأطباء وكمعالجين - نقبلها ونحتويها..

لكن.. بعد شوية، بيكتشف المريض المفاجأة المذهلة.. اللي بتقلب موازينه رأسًا على عقب..

بيكتشف إن أبوه وأمه في الحقيقة أغلب منه بمراحل، وإنهم هما شخصيًا اتعرضوا لتشويه وأذى وضرر نفسي بيبكون ساعات أقوى وأشد من اللي اتعرض ليه المريض نفسه منهم.. وبيكتشف إنهم قبل ما يؤذوه، كانوا ضحية للأذى، وقبل ما يقسوا عليه، كانوا ضحية للقسوة، وقبل ما يظلموه، هما أنفسهم اتظلموا كثير..

بيكتشف المريض شوية شوية إن الي عمله معاه أبوه وأمه كان هو الحاجة الوحيدة الي شافوها، والحاجة الوحيدة الي يعرفوها، والحاجة الوحيدة الي اتربوا عليها وتعلموها..

بيكتشف إنهم بؤساء، وغلبة، ومظلومين.. وإنهم كانوا لفترات طويلة جداً خاضعين لظروف أقسى، ورسائل نفسية أعنف..

مش بس كده.. ده بيكتشف كمان إنه ساعات بيكون مجرد حلقة صغيرة في سلسلة طويلة من الأجيال المتعاقبة الي بتورث لأولادها وأحفادها العقد والصدمات النفسية والسيناريوهات البائسة (فيه نظرية كاملة في الأمراض النفسية اسمها توريث الصدمات عبر الأجيال)..

بيكتشف، وبيكتشف معاه، إن فيه وجه تاني للعملة، وبعد ثالث ورابع للصورة، وحكاية طويلة ورا المشهد..

ساعتها بيكون عليه إنه يختار ما بين إنه يفضل في غضبه وعنفوانه ورغبته الطفولية في الانتقام، وما بين إنه يشوف الصورة الكاملة، ويعذر، ويسامح، ويرحم، ويكبر..

وساعتها بيشفو هما لا يدع مجالاً للشك، إنه إذا كان أبوه وأمه وصوله زمان رسائل نفسية مؤذية، وهو صدقها مضطراً.. فهما كمان وصلتهم رسائل مؤذية، وصدقوها مضطرين..

بيشفو كمان إنه هو دلوقت الشخص الوحيد المسئول عن الاختيار ما بين الاستمرار في تصديق الرسائل دي، أو اتخاذ قرار علاجي وجودي ما لهوش بديل.. وهو إنه يتغير.. ويخف..

أيون.. المريض النفسي يقدر يقرر إنه يخف..

الرؤية دي طبعًا صادمة، ومزعجة، ومحيرة.. بس منطقية،  
وحقيقية، ومفيدة جدًا، لما تيجي في وقتها..

لو كان ده وقتها بالنسبة ليك..

لو كنت شايفة إن ده وقتها بالنسبة ليكي..

تيجي نعذر نفسنا ونعذرهم؟

تيجي نسامح نفسنا ونسامحهم؟

تيجي نشوف احتياجاتنا الي اتحرمت منها، أو أخذناها بشروط  
ونشوف احتياجاتهم الي اتحرموا منها، أو أخذوها برضه بشروط؟

تيجي نشوف الصورة الكاملة؟

تيجي نكون آخر جيل هايستلم الإرث النفسي الثقيل ده؟

تيجي نمنع توريثه لأولادنا وأحفادنا؟

تيجي نتغير؟

تيجي نبدأ بنفسنا.. وبدائرتنا الصغيرة؟

تيجي نصدق إن العلاج هو الحب.. والترياق هو السماح..  
والطريق هو الرحمة..

بالمناسبة.. فيه نوع ثاني من العلاج النفسي اسمه Forgiveness Therapy أو العلاج بالتسامح، قائم على فكرة إنه إزاي لما بنسامح، ده بيخلي جروحنا الداخلية تندمل.. وشروخنا النفسية تلتئم.. وطاقتنا تتوجه من الغضب والانتقام الي ممكن ياكلنا، للحب والحياة الي ممكن تساعدنا..

طبعا لو ماكانش ده الوقت المناسب بالنسبة لك، أو لو ما كنتش مستعد دلوقت.. أو لو كان الي حصل أكبر من قدرتك على استيعابه والتعامل معاه.. ما فيش أي مشكلة.. وما فيش أي داعي للضغط أو الغضب أو الاستعجال.. لا يكلف الله نفسا إلا وسعها.. وكل شيء بأوان..

كفاية دلوقت إنك تحب نفسك وتسامحها وترحمها..

علشان برضه مع نفسك..

العلاج هو الحب..

والترياق هو السماح..

والطريق هو الرحمة..



(١٩)

جهاد الجينات





كتب الطب بتقول إن المرض النفسي علشان يحصل عند حد بيكون فيه ثلاث حاجات مهمة (على الأقل).. الأولى هي استعداده الوراثي والجيني، والثانية هي طريقة تربيته ومعاملة أهله ليه في طفولته، والثالثة هي تعرضه لظرف نفسي أقوى من قدرته على المقاومة والتحمل.. التلات حاجات دول بيؤدوا لاختلال كيميائي ببعض مناطق المخ.. وظهور الأعراض النفسية..

بس بيحصل كتير إننا نلاقي حد عنده كل ما يؤهله إنه يكون مريض نفسي من الدرجة الأولى.. لكنه لم يمرض نفسياً بالرغم من كده!

إيه بقى الحكاية؟

في الحقيقة.. الحكاية دي مهمة جداً.. وأنا كاتب الكلام الجاي ده كله علشان اطمئنك.. واونسك..

أولاً.. مهم نعرف إن العوامل اللي بتؤدي لحدوث مرض نفسي هي في الحقيقة أكثر من كده بكثير.. عشرات وربما مئات العوامل.. لكن اللي نعرفه منها وعنها قليل جداً.. يا دوب هما التلاتة دول ويمكن واحد أو اثنين تانيين.. والباقي كله الله أعلم بيه.. إحنا ما نعرفش كل حاجة عن أي حاجة.. العلم لسه قدامه كتير أوي..

ثانياً.. مهم كمان نعرف إنه زي ما فيه عوامل تؤدي للمرض النفسي، فيه كمان عوامل بتحمي من المرض النفسي مهما كانت الظروف والضغوط والاستعداد الجيني.. زي مثلاً وجود حد في العائلة أو القراب أو الأصحاب بيقوم بدور صمام الأمان بالنسبة للطفل أثناء تربيته.. الخال.. العمة.. الأب في حالة قسوة الأم..

الأم في حالة إهمال الأب.. صديق قريب.. جار مخلص.. وهكذا..  
الحد ده بيقدم للطفل (غالبًا من غير ما يقصد ولا يعرف) معظم  
الي هو محتاجه وما كانش لاقية من مصادره الطبيعية..

كمان مدة وقوة وتكرار الرسائل المرضية الي بتوصل للطفل  
ممکن تحدد هايكون مريض نفسي واللا لأ.. يعني الي بيتبهدل  
كل يوم ويتشتم ويضرب، غير الي بيتقاله كلمتين كل أسبوع..  
والي بتتعرض لاعتداء جسدي بشكل قاسي ومتكرر غير الي  
اتعرضت للتحرش مرة واحدة وأخذت حقها.. وهكذا..

ده غير إن بعض الأطفال حساسين أكثر من غيرهم.. يعني فيه  
طفل تفرق معاه كلمة أو نظرة.. وطفل تاني ما تفرقش معاه  
كل حاجة بنفس الدرجة..

وطبعًا مستوى ذكاء الطفل وقدرته على الاستيعاب والتحليل  
والفهم ممكن ينقذه في أوقات كتير من مرض نفسي محقق..

ولو الطفل ده مبدع بأي شكل في حاجات زي الرسم أو الكتابة  
أو التصوير أو غيرها، فده كمان ممكن ياخده بعيد شوية عن  
واقعه الضاغط المؤلم..

وحاجات تانية كتير جدًا.. الموضوع معقد ومتشابك لأقصى  
درجة..

نيجي بقى للمهم..



أقدر أقولك من خلال كل خبرتي، ودراستي جوّه وبرّه مصر،  
وقراءاتي وأبحاثي وأبحاث غيري: أيون..

كثير جدّا من مدارس ونظريات تكوين الأمراض النفسية بتقول  
إن المرض النفسي ممكن يبجي بقرار.. والقرار ده ممكن يكون  
على مراحل.. وده طبعًا لا ينفي أهمية العوامل الأخرى.. ولا  
يعني التعميم على الأمراض النفسية الي سببها (وليس نتائجها)  
اضطراب عضوي في المخ أو باقي أجهزة الجسم.

قرار إزاي يعني؟

الطفل الي بيحدد كذا سنة يستقبل رسائل نفسية مؤذية  
ومشوهة، ببجي عند سن معين (الأبحاث بتقول من خمس  
إلى ٧ سنين) ويقرر (ساعات بشكل واعى وساعات بشكل غير  
واعى)، إنه ما يكونش نفسه تاني، ويكون زي ما أهله والي  
حواليه عاوزين.. يعني يقرر- مضطرًا- إنه يدفن نفسه الحقيقية  
الي اتولد بيها، ويطلع ما نسميه بالنفس المزيفة علشان يعفي  
نفسه من الأذى ويعرف يعيش.. وبيكون بكده وضع حجر  
الأساس في بنيان المرض النفسي الضخم الي هايتبني جواه يوم  
ورا يوم.. معذور طبعًا.. بس ده الي حصل..

ساعات القرار ده يفضل متخزن جواه سنين طويلة، وفي الوقت  
المناسب وتحت الظروف المواتية وبالتزامن مع الاستعداد  
الجيني وغيره، يقرر تاني بوعي أو بدون وعي) الاستسلام للواقع،  
والتسليم للضغوط، والانحناء النفسي أمام الأحداث. وساعتها  
يظهر المرض النفسي في أوضح صورته..

الي يقرر يبقى انطوائي.. والي يقرّر يبقى اعتمادي.. والي  
تقرر تبقى هستيرية، والي تقرر تكره جسمها، والي يقرر  
يكره نفسه، والي يقرر يتجنن.. وهكذا..

إحنا في لحظة انطلاق شرارة المرض النفسي بيكون قدامنا الاختيار..

الي عدّى منكم باللحظة دي هايفتكرها كويس.. اللحظة الي  
بيكون قدامي فيها قرار من اتنين.. إما المقاومة، وإما الاستسلام  
لأفكار وللوساوس.. إما التحمل، وإما الاستسهال والدخول  
في كهف الاكتئاب المظلم.. إما التعامل مع الناس مهما كان  
ده صعب، أو الغاؤهم واختلاق صور وأصوات وأشكال وناس  
وهلاوس وضلالات.. إما الحياة، وإما الموت..

طبّعاً بعض مدارس الطب النفسي بتعترض على الكلام ده،  
وبتشوف إن المرض النفسي هو مجرد (لخبطة في الكيمياء بتاعة  
المخ)، لكن أنا شايف إن النظرة دي (الي بأحترمها وبأحترم  
روادها) هي نظرة قاصرة ومختزلة لكل إمكانياتنا الإنسانية  
الهائلة.. ولتكريم ربنا لينا بمنحنا الحرية.. والاختيار.. والقرار..

يعني إيه كل الكلام ده؟

أنا رأيي إن الكلام ده بيفتح باب الأمل والحياة والنور.. علشان  
لما نصدّق إن المرض النفسي ممكن يبدأ بقرار.. فيبقى نصدّق  
برضه إن مقاومة المرض النفسي والعلاج منه برضه بتحصل  
بقرار..

يعني حضرتك مهما كان عندك من جينات، ومهما اتربيت تربية قاسية، ومهما اتعرضت لظروف صعبة، تقدر ما تبقاش مريض نفسي.. لو عند اللحظة الصعبة الفاصلة.. لحظة الاختيار بين الاستسلام أو المقاومة، وبين الحياة النفسية أو الموت النفسي.. تقرر إنك تختار تقاوم، وتحيا..

يعني كمان إنك إنت أو أي حدّ عنده أي صعوبات أو أعراض أو أمراض نفسية، تقدر بقدرتك وإمكاناتك الشخصية الي ربنا منحها ليك وبوجود علاقة واحدة طيبة (على الأقل) في حياتك تونسك وتساعذك، تقدر تقاوم وتتحدى جيناتك وتربيتك وظروفك وأعراضك.. وتتغير.. أو تخف.. آه.. تخف..

ده مش كلام في الهوا.. أنا شوفت الكلام ده بعنيا عشرات المرات على مدى كل سنين خبرتي المهنية.. وكلنا نعرف إن فيه حاجة اسمها التعبير الجيني Gene Expression.. يعني أي جينات بتاعة أي حاجة عندك، زي ما هي ممكن تنشط وتشتغل.. ممكن كمان تكمن وتتعطّل.. بناء على حاجات كتير.. منها قراراتك النفسية والحياتية الواعية وغير الواعية.

إحنا ربنا حط فينا بؤرة نور من يوم ولادتنا لغاية ما نموت.. سميها الفطرة.. سميها النفس الحقيقية، سميها قبس من روح الله.. سميها زي ما تسميها.. النور ده مش بينطفئ أبدًا مهما اتعرض لرياح وأعاصير وزلازل نفسية مهما كانت عنيفة.. ممكن يخفت شوية، ممكن يتوهج شوية.. لكنه مش بينطفئ أبدًا.. ولا حتى بالموت..

إحنا جوانا قدرة هائلة على المقاومة.. ودوافع إنسانية فطرية  
جبارة على التغيير.. وقوة جذب رهيبية نحو الحياة..

في مرة واحد زميلي أول ما سمع قد إيه ممكن التربية تؤذي  
الأطفال، راح سأل أستاذي العظيم د. رفعت محفوظ وهو  
مخضوض جدًا وقال له: طيب والي ممكن يكون وصل لأولادنا  
غصب عننا، والأذى الي ممكن يكونوا اتأذوه وإحنا مش واخدين  
بالنا؟ ده كل واحد فينا ممكن يكون عمل بلاوي في أولاده.. دد  
إحنا ممكن نكون شوهناهم بكلمة أو نظرة أو رد فعل!!

ردّ عليه دكتور رفعت بكل ثقة:

ما تخافش.. فطرة ربنا مش بتتشوه بسهولة.. البني آدمين مش  
زجاج بيتكسر مع أول خبطة.. الأطفال أقوى مما نتصور بكثير..

كلنا أخذنا نفسنا.. وقولنا: الحمد لله..

حط بقى الكلمتين دول حلقة في ودانك قبل ما تقوم..

إنت تقدر تتغير..

إنت تقدر ما تبقاش مريض نفسي..

وحتى لو مريض.. إنت تقدر تخف..

إنت تقدر تقاوم جيناتك وتربيتك وظروفك..

وتقدر تتحكم في تعبيرك الجيني..



لو كان جهاد النفس ليه أشكال ومستويات..  
فده شكل من أشكال جهاد النفس..  
وأقدر أسميه بكل ثقة: (جهاد الجينات)..

مطلوب بس إنت تصدق ده..  
وتنوي..  
وتقرر..  
وتختار الحقيقة..  
والنور..  
والحياة..

ياللا بقى بصوت عالي جداً..  
يسمع آخر الدنيا..  
قول وأنا هاردد معاك:

أنا اخترت الحقيقة..  
أنا اخترت النور..  
أنا اخترت الحياة..

(٢٠)

علاقات خطرة



هانستعرض في الجزء ده من الكتاب ٣٠ علاقة خطيرة.. كل واحدة منهم ليها ملامح ومواصفات وتفاصيل..

لو ما أخذتش بالك.. كل علاقة فيهم ممكن تكون مؤذية جدًا..

ولو فتحت عينك وأخذت بالك.. يبقى بتحمي نفسك وبتحمي غيرك..

وبترسم بإيدك طريق سوي وممهّد.. وخالي- إلى حد كبير- من أي الغام نفسية أو عاطفية..

هانعرف مع بعض يعني إيه علاقة.. وأي جزء منك هو اللي بتعمل بيه علاقاتك مع اللي حواليك.. وإيه ملامح بعض العلاقات في حياتنا وإيه تأثيرها علينا وعلى غيرنا..

هانشوف العلاقة الاعتمادية وعلاقة العمى وعلاقة الحبل السري..

وهانتكلم عن العلاقة مع حد انطوائي أو حد نرجسي أو موسوس أو شكاك..

هانخوض في تفاصيل العلاقات اللي بتتعمل مع شخص سيكوبات أو شخص مستغل أو حد مدمن..

هانستعرض علاقة التقديس وعلاقة التقمص وعلاقة التقمص الإسقاطي..

هانعرف يعني إيه علاقة مع اللاشيء ويعني إيه علاقة البلع وإيه هي علاقة تحقيق النبوءة..

ها يظهر لك إنت إزاي ممكن تعمل علاقة مع نسخة قديمة من نفس النبي آدم، وإزاي بتعمل علاقة مع دورك في المجتمع، وإزاي بتكون في علاقة مع حدّ عايش دور الضحية أو دور الجاني أو دور المنقذ..

هاتشوف خطورة العلاقة مع مجموعة، وهاتعرف إيه هي العلاقة الي تحير وإيه العلاقة الي تجنن وإيه العلاقة الي ما تتسماش..

هانكتشف مع بعض هل الزواج أصلا علاقة.. وهانتكلم بشكل علمي-نفسي عن العلاقة الجنسية..

وفي الآخر هانوضح إيه هي العلاقة الصحية الطيبة.. الي تغير، وتصلح، وتعالج..

بعض العلاقات دي أنا وصفتها في كتاباتي السابقة.. بس حبيت أسجلهم هنا تاني بشكل مُجمّع، لأهميتهم الشديدة.. وعلشان يكون الفصل ده من الكتاب بالنسبة لك زى المرجع الي ترجعه في أي وقت تحس فيه إنك محتاجه..

للتوضيح:

- بعض العلاقات والأمثلة مكتوب بصيغة المذكر، وبعضها مكتوب بصيغة المؤنث.. دي فقط أمثلة توضيحية، ومش معناها حصر نوع معين من الشخصيات في أحد الجنسين..

- يمكن تعديل أي علاقة من العلاقات المذكورة، عن طريق خضوع صاحبها للعلاج النفسي.

(١)

## العلاقة مع شخص نرجسي

دي علاقة مستهلكة ومستنزفة على كل المستويات..

الاسم مشتق من نارسياس، وهو كان شاب إغريقي وسيم وجميل جدًا.. وكان عاجبه جماله أوي لدرجة إنه كان يبحث باقي الناس، لأنهم مش على نفس الدرجة من الوسامة والجمال..

حدّ من أهل بلده وداه النهر وخلاه يشوف جمال وشه على سطح المياه.. نارسياس انبهر وفضل يتأمل جماله لفترة طويلة جدًا، لغاية ما مات من جبه المريض لنفسه.

في العلاقة دي، هاتلاقي نفسك مع حد بيحب نفسه جدا، هو مش عيب طبعًا إن الواحد يحب نفسه.. بس ده بيحب نفسه وبس.. بيعبد نفسه ويقدّسها لأقصى حدّ، وشايف إنها أهم حاجة في الدنيا.. وإن هو ليه الأولوية على أي حد وأي حاجة مهما كانت..

هاتلاقي نفسك في علاقة مع حد بيتكلم عن نفسه كتير أوي.. شايف إن كل حاجة بيعملها مهمة.. كل خطوة بيخطيها ليها معنى.. وإنه يستاهل أكثر بكثير من الي هو فيه دلوقت.

حد مستعد يضحي بأي حاجة في أي وقت علشان خاطر نفسه.. مستعد يرمي أي حد وراه، مستعد يدوس على أقرب وأحب الناس ليه، علشان يطلع سلمة واحدة لفوق، أو خطوة واحدة لقدام..

يقاطعك في الكلام علشان هو يتكلم وإننت تسمع، ما يلتزمش  
بأي قواعد أو مواعيد أو أعراف أو قوانين.. لأنه شايف نفسه  
أكبر منها وإنها ما ينفعش تتطبق عليه..

ما يراعيش مشاعرك ولا أحاسيسك.. في نفس الوقت الي يطلب  
منك تراعي مشاعره وأحاسيسه..

طول الوقت شايف نفسه أحسن، وعايز يبقى (الأحسن)  
و(الأفضل) في كل حاجة.. طول الوقت..

أناني ومغرور ومنفوخ زي بالونة الهوا..

بيتباهى كتير بكلامه ومظهره وطريقته ودماغه وقدراته..  
وعاوزك وعاوز الناس تشوفه دايماً فوق البشر..

عاوز العالم يدور حواليه، ومستني منك ومن كل الناس التقدير  
والاحترام والإعجاب.. مبرر وبدون مبرر..

عنده قدرة فظيعة على الإقناع.. ممكن يحسسك إنك أميرة  
الأميرات وساحرة الساحرات.. وأول ما يوصل لغرضه، تبقى عنده  
أقل واحدة في الدنيا، ويرميكي تحت رجليه..

لو قولتيله (لأ) تبقى مصيبة، ولو ما شوفتيش الي هو شايفه..  
يتهد العالم، وتتخرب الدنيا..

لو انتقدتيه يتضايق ويكتئب بسرعة، وممكن يغضب ويهوج  
ويكسر، لمجرد إنك شككتي في كلامه..

ممکن یستخدامك ویستخدام أي حد وأی حاجة علشان یوصل  
لی هو عاوزه..

لو لقییتی نفسك فی علاقة مع شخص بالشکل..

ولو ماسمحش لنفسه بالعلاج النفسي..

خدی دیک فی سنانک..

واجری..



(٢)

## العلاقة مع شخص اعتمادي

ده بقى حد هايخلص عليك..

الشخص الاعتمادي- من اسمه كده- هايفضل طول الوقت معتمد عليك.. عاوزك تكون جنبه على طول.. وما تسييهوش لوحده أبدًا..

هايفضل دائمًا يطلب منك المشورة والنصيحة، وحتى أخذ القرارات مكانه، علشان ما يحملش نفسه مسئولية أي حاجة بيعملها..

هايسألك يلبس إيه، وياكل إيه، ويسهر فين النهاردة، وساعات يعيش فين ويشغل إيه.. هائسألك بطرق كتير وأشكال مختلفة، من أول السؤال الصريح، لغاية السؤال المتداري في هيئة طلب أو نصيحة أو مشورة..

سلبي جدًّا.. خوَّاف لأقصى درجة.. ويخاف جدًّا يعترض أو يقول (لأ)..

يدوّر على اللي يشجعه ويلزق فيه، ممكن يوافق على حاجة هو مش مقتنع بيها لمجرد إنه يرضي حد وما يزعلهموش منه..

مشكلته الكبيرة هو إنه بيخاف يبقى لوحده ويعتمد على نفسه، لأنه حاسس دائمًا إنه ضعيف، وقليل الحيلة..

علشان كده مستعد يدفع أي قمن في مقابل رضا اللي معاه  
واستمرار علاقته بيه..

الشخص اللي زي ده هایتعبك وهايستنزف طاقتك وفكرك  
ومجهودك ومشاعرك.. هايكون عامل في علاقته معاك زي الطفل  
الصغير.. دائماً طلبات واحتياجات، وكأنه مش بيشبع..

هاخليك تفكر مكانه، وتحس بداله، ويا سلام لو تعيش بالنيابة  
عنه..

الشخص ده لو ماتعالجش.. إوعى نفسك تنقح عليك وتعجبك  
الحكاية وتتصور بقى إنك إنت حلال العُقد وقاهر المشاكل  
وعبقري عصرك وزمانك، وتروح واقع في دور المنقذ ليه.. علشان  
دي علاقة مرهقة مهلكة هاتدي فيها وبس.. من غير ما تاخد..  
أي حاجة..

(٣)

## علاقة التقديس

في العلاقة دي فيه حد بيقدسك.. بيعبدك.. بيتعامل معاك على إنك شخص خارق.. فظيع.. مالکش حل..

الحكاية دي بتحصل كتير في علاقات الحب.. خاصة في أولها.. وفي علاقات تانية غيرها..

طبعا إنت نفسك ممكن تعمل الحكاية دي مع حد تاني.. يعني تشوف واحد أو واحدة على إنها ما فيهاش غلطة.. ملاك نازل من السما.. وباقي الكلام الي إنت عارفه ده..

مشكلة العلاقة دي هي إنها بتعميك عن الجوانب التانية من الشخص الي إنت بتعامل معاه.. وتخليك عايش في خيال ووهم.. تفوق منه على قلم محترم..

لو العلاقة دي اتعملت معاك.. بيبكون فيه مشكلة تانية، وهي إن الي بيقدسك ده هايحاول يعتمد عليك، ويخليك مصدر دائم للأمان والحنية والعطاء والمعرفة.. يبقى زي الطفل الي بيدور على الرضعة كل شوية..

فيه مشكلة أكبر.. وهي إن الي بيقدسك النهاردة.. غالبًا هاييجي بكره ويقلب على الوش التاني، يعني لو ما لبيتش كل طلباته، وكنت عند كل توقعاته، أو ما كنتش متاح ليه طول الوقت، هايبدأ يشوفك بالشكل العكسي تمامًا..

فتبقى أسوأ واحد في الدنيا، وما تعرفش حاجة، ومش بتفهم ولا  
تقدر.. والوضع ينعكس ١٨٠ درجة..

هي لعبة شكلها حلو على المدى القصير.. لكن على المدى  
الطويل.. مشاكلها كتير..

ما تفرحش بالتقديس..

وما تقدسش حد..

اللي يستاهل التقديس هو ربنا بس..

وإحنا بشر.. مش آلهة..

(٤)

## علاقة العمى

العلاقة دي من العلاقات المؤذية جدًّا بين الناس..

في النوع ده من العلاقات فيه طرف مش شايف الطرف التاني أصلاً.. يعني بيكون جوّاه مشاعر قديمة متخزنة ناحية حد تاني (حبيب قديم، مدرس من زمان، صديق، ناحية حتى أبوه أو أمه) ويتعامل مع شريكه في العلاقة بنفس المشاعر دي.. مش بس نفس المشاعر.. لا ده كمان نفس ردود الفعل.. ونفس طريقة التفكير والاستقبال القديمة، كأنه شايف وسامع وحاسس الحد التاني ده بالظبط.. بس وهو مش واخد باله.. واللي معاه في العلاقة مش واخد باله برضه..

يعني واحد يشوف واحدة في الشارع ولا يعرفها ولا عمره شافها قبل كده ويحس ناحيتها بحب رهيب من غير أي سبب وبدون أي مقدمات.. وهو مش عارف إن الحب ده قديم جدًّا، وجواه من زمان ناحية حد تاني خالص (مدرسته في ابتدائي، واحدة قرييته، أو أمه مثلاً)، وهو لبس البنّت المسكينة صورة الحد ده..

أو حد يحس بغضب شديد جدًّا ناحية حد معملش أي حاجة تستاهل الغضب.. وهو برضه مش عارف إن ده غضب مخزون جوّاه ناحية حد تاني خالص (واحد صاحبه، حد جيرانه، أو أبوه مثلاً)، وهو برضه لبسه صورة صاحبه أو جاره أو أبوه..

كثير أوي من علاقاتنا بيحصل فيها كده.. الحب من أول نظرة..  
الكره من أول كلمة.. الغضب الي ما لهوش سبب.. وكثير من  
الخناقات والمشاكل الزوجية، وساعات كمان مشاعر جنسية..

طيب نعرف إزاي إذا كانت مشاعرنا ناحية حد مشاعر حقيقية  
ناحيته فعلاً، واللا مشاعر قديمة مكبوتة، بس عملناها إعادة  
توجيه؟

أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كتيرة جداً.. وسريعة جداً..  
وما لهاش أي مبرر.. اعرف فوراً إنك (غالبًا) مش شايف الحد  
ده، ومش بتتعامل في الحقيقة معاه هو.. إنت بتتعامل مع حد  
تاني.. من خلاله..

ساعتها..

افتح عينيك.. وشوف من جديد..

وافتح ودانك.. واسمع من الأول..

وافتح إحساسك.. واستقبل صح..

(٥)

## العلاقة مع حدّ موسوس

دي بقى العلاقة الي هاتحس فيها إنك تحت السيطرة..

هاتلاقي نفسك مع حد كل حاجة عنده بالورقة والقلم.. كل خطوة محسوبة، كل شيء مدروس.. ما فيش أي فرصة للخطأ.. ولو حصلت منك أو من غيرك أي غلطة.. ياويلك يا سواد ليلك.. لوم وعتاب وتعذيب ضمير بلا نهاية..

الشخص ده بيحب كل حاجة تبقى منظمة ومضبوظة وفي وقتها وفي مكانها.. مش بيحب المفاجآت ولا الحاجات غير المتوقعة.. ممكن يقضي أوقات طويلة جداً كل يوم علشان يرتب أو يضبط أو ينصف أي حاجة..

مثالي وضميره صاحي.. بس صاحي زيادة عن اللزوم.. يقف على الواحدة وما يفوتش أي حاجة.. بيلتزم بالقواعد.. ويستغرق في التفاصيل لغاية ما يتعب، ويتعب الي حواليه..

صارم وساعات قاسي وغضبه صعب جداً.. مش بيعبر عن مشاعره وعواطفه كثير لأنه بيعتبرها ساعات نوع من الضعف..

معندهوش أي مرونة في تفكيره ولا تصرفاته.. هي كده.. يعني هي كده..

حريص شوية، وبخيل شويتين..





(٦)

## العلاقة مع اللاشيء

دي بقى علاقة مع الهوا.. مع الفراغ..

الي غالبًا بيكون الفراغ الإلكتروني..

أنا شفت كتير ناس بتعمل علاقات حب أو صداقة على الإنترنت مع ناس ما شافوهمش لغاية النهاردة.. كتير منها بتبقى ظريفة ولطيفة.. بس العلاقات الي دي بيكون فيها مشكلة كبيرة في بعض الأوقات..

المشكلة دي هي إنك بتحط.. بتضيف.. بتسقط على الطرف الثاني في العلاقة صفات وتخيلات وتوقعات مش بتاعته.. لا.. دي بتاعتك إنت.. يعني بتكمل أجزاء الصورة والشخصية الي ناقصة، بمواصفات من خيالك، بحاجات ممكن تكون بعيدة ومش حقيقية، وممكن تكون الحقيقة عكسها تمامًا.. ويا سلام لو الطرف الثاني عجبته الحكاية وقرر يكون (قدامك) زي ما إنت عاوزه أو عاوزها..

بصراحة.. إنت هنا ممكن تكون عامل علاقة مع نفسك..

طبعا الأصعب والأصعب إن الطرفين يعملوا كده مع بعض.. يعني هو يشوف فيها الصورة الي هو رأسمالها في دماغه.. وهي تتعامل معاه بالصورة الي هي رأسمالها في دماغها.. وفي الحقيقة كل واحد فيهم مش عامل علاقة.. غير مع نفسه.. واللاشيء..

العلاقة دي فيها كتير من العمى..

والعلاقات اللي زي دي عمرها قصير..

ولو طولت من غير ما الطرفين يستكشفوا بعض كويس..

ممکن تكون مؤذية جدًا..

(٧)

## العلاقة اللي تحير

العلاقة دي من أصعب العلاقات اللي في الدنيا.. وهي العلاقة مع حد عنده شخصية (بينية) أو (حدية) .. Borderline يعني..

في العلاقة دي إنت غالبًا مع واحدة أو واحد كل يوم بحال.. النهاردة إنت بالنسبة لها أحسن واحد في الدنيا، وأجدع راجل في التاريخ.. ومخلصها من كل شرور العالم.. وفاهمها وبتحبها وحاسس بيها.. أما بكرة، فأنت أسوأ بني آدم هي عرفته، وأندل شخص على وجه الكرة الأرضية.. ولا بتفهم ولا بتحس ولا بتعرف تحب، ولا تستاهل تعيش من أصله..

استنى بس ما تقولش كل البنات كده..

هي كمان مندفعة جدًا.. اللي بيطلع في دماغها بتعمله.. مهما كان، وبدون حساب لأي عواقب.. ممكن تصرف كل اللي معاها في ثانية واحدة، حتى لو مش هاتعرف ترجع بيتها.. ممكن تدخل في علاقة عاطفية وساعات جنسية فجأة وبدون مقدمات.. ممكن تسافر أي مكان في أي وقت لمجرد إن الفكرة طلعت في دماغها.. ممكن تبقى معاك وفجأة تسيبك وتمشي وما ترجعش تاني، وإنت ما تعرفش هي راحت فين ولا راحت ليه..

الأدهى والأمر.. إنها لو طقت في دماغها تؤذي نفسها أو تؤذي أي حد بأي شكل، هايحصل في ثانية، من غير ما تفكر أصلاً..

على فكرة، هي من جوه غلبانة جدًا، وحاسة إنها فاضية تمامًا، رغم مشاعرها اللي بتظهر كثير وبشكل مبالغ فيه..

الشخصية دي غالبًا بتكون اتعرضت في صغرها لصدمة نفسية شديدة، فككت أجزاءها.. وخليتها على حافة أكثر من مرض من الأمراض النفسية.. قلق، تقلبات مزاج، لخبطة في إحساسها بنفسها، اضطرابات جنسية، وحتى اضطرابات في الأكل والنوم والجسم، وغيرها..

أصعب حاجة في الشخصية دي هي إنها بتحطك في اختبارات صعبة طول الوقت، علشان تعرف وتتأكد قد إيه إنت بتحبها وقد إيه هاتستحملها.. وأول ما حضرتك تتعب وتزهق وتبقى خلاص هاتسيبها، ترجع وتقرب وتحن ليك، وكأنها طفلة صغيرة.. وبعدها بشوية، تحطك في اختبارات تاني.. وغالبًا بتكون أصعب..

لو لقيت نفسك في علاقة مع واحدة أو واحد بالشكل ده..

يبقى تاخدها أو تاخده على الدكتور النفسي فوراً!!!!!!

(٨)

## العلاقة اللي تجنن

في العلاقة دي، إنت بيوصلك من الطرف التاني رسايل عكس بعض، في نفس الوقت..

يعني كلامه يقولك بحبك.. وتصرفاته تقولك بكرهك.. كلامه يقول يمين، تصرفاته تقول شمال.. اللي يجنن في ده، إنه بيحصل في نفس ذات الوقت..

يعني الراجل يقول لابنه ما يهمكش يا حبيبي، ذاكر اللي تقدر عليه واعمل اللي عليك والكلية اللي يجيها ربنا تبقى كويسة، وفي نفس الوقت، يوصله من تحت لتحت بالتصرفات وساعات بالكلام: إوعى تدخل غير كلية الطب!!!!

الست تقول لبنتها ياللا بقى اكبري وشدي حيلك علشان تتجوزي.. وفي نفس الوقت فيه رسالة تانية بتوصلها لها بميت شكل وطريقة: إوعي تكبري وتسببيني، إوعي تتجوزي وتتخلي عني..

بيسموا الرسايل اللي عكس بعض بالشكل ده Double message، وثبت علمياً إنها بتجنن.. آه بجد.. الرسايل اللي زي دي لو وصلت لأطفال صغيرين لفترة معينة من الوقت، بتساعد في إصابتهم بالفصام.. اللي هو الجنون يعني..

بالمناسبة إحنا رسايلنا مش بنوصلها لبعض بمجرد الكلام..  
بالعكس.. الكلام بيوصل ٧ في المية بس من أي رسالة.. الباقي  
بيوصل بتعبيرات الوش، وتعبيرات الجسم، ونبرة الصوت،  
وحاجات تانية كتير أوي.. فماتستغربش لما تعرف إنك ممكن  
توصل رسالتين عكس بعض في نفس الوقت..

يعني تقول أنا متطمئن.. وإنت عمّال تهز في رجلك وتاكل  
ضوافرك..

أو تقول أنا متضايق شوية، وإنت بتضحك..

أو أنا كويس أهو.. ودموعك على خدك..

شوف بقى إحنا في علاقاتنا اليومية فيه قد إيه أمثلة بالشكل  
..٥٥

حاول توصل رسالة واحدة.. حاول توصل نفس الرسالة.. بكلامك  
وجسمك ووشك وأفكارك ومشاعرك..

مهما كانت الرسالة دي صعبة أو قاسية، فهي أرحم بكثير من  
رسالتين عكس بعض في نفس الوقت..

(٩)

## العلاقة مع سيكوبات

العلاقة دي ممكن تحطملك..

الشخص ده بيكون جذاب جداً، وكذاب جداً في نفس الوقت..

رغم إنه يبدو ودود وحبوب، لكنه في الحقيقة مش بيحس  
بيحد ومش بيتعاطف مع حد ومش بيحب حد، ولا حتى  
بيحب نفسه.. ده عبارة عن كتلة متحركة من الأذى لنفسه وولي  
حواليه، مغلفة بغلاف سوليفان فاخر..

بيتلاعب بالكلام والمواقف والتصرفات.. يقدر يقننك بالحاجة  
وعكسها، يقدر يورطك توريطه ما تعرفش تطلع منها، ممكن  
بكل بساطة يوقع بينك وبين حد تاني وتالت وعاشر، ممكن  
يوقع مجموعة ناس في بعض..

كذبه مالهوش حدود، يتفنن في أساليب الخداع والكذب  
والمماطلة والملاوعة.. ممكن يؤدي أي حد بأي شكل من أشكال  
الأذى.. من أول الإهانة بالكلام لغاية القتل.. ويعمل كل ده، من  
غير ذرة إحساس بالندم أو الألم أو الذنب.. ممكن يولع الدنيا،  
من غير ما يحس بالذنب..

لو حاولت تلومه أو تعاتبه، يقلب التراييزة ويطلعك إنت  
الغلطان، لغاية ما يقننك إنك تعتذرله.. وتبوس راسه كمان..

بيزهق بسرعة، بيدل وينوع في العلاقات كل شوية، وفي علاقاته  
بيكون ليه دايمًا اليد العليا والسيطرة والتحكم في الآخرين..  
ويقدر يعمل ده بمنتهى الهدوء وإظهار الطيبة والبراءة الي في  
الدنيا..

أناني جدًا، وبيتعامل مع الأشخاص على إنهم أشياء.. يستخدمهم  
شوية وقت ما يحب، وبعدين يرميهم في أقرب سلة مهملات.

عنيف، وعنفه ليه أشكال كتير، بعضها مخفي وراقناع الطيبة  
الزائفة، وبعضها ظاهر واضح قاسي ما يعرفش الرحمة..

ورغم إنه بارع في الخداع والكذب والملاوعة، لكنه دايمًا بيقع  
ويتكشف، ويبقى عامل زي الي عمال يحفر حفرة كبيرة جدًا،  
وفي الآخر يقع فيها..

الخطورة هنا، إنه مش بيقع لوحده.. لأ.. ده ساعات بيوقع ناس  
معاه.. خلي بالك أحسن تكون منهم..

لو لقيت نفسك في علاقة مع شخص سيكوبات..

يبقى يا إما تاخده على الدكتور النفسي فوراً..

أو.. مش هاقولك خد ديلك في سنانك وإجري..

لا.. سيب ديلك.. واجري بكل سرعتك..



(١٠)

## العلاقة.. اللي ما تتسماش

رغم إنه عنوان غريب، لكنه هايوضح مع الكلام..

فيه كتير علاقات بأشوفها مش بيكون ليها اسم معين، ولا ملامح محددة.. وده بيكون من أكبر مشاكلها..

يعني علاقة بين واحد وواحدة..

- أقولها: بتحببه؟

- تقولي: يعني..

- طيب هو بيحبك؟

- لسه مش متأكدة..

ووقت يضيع ومشاعر تنهك.. وإحنا حتى مش عارفين بنعمل إيه..

واحدة تانيه بتحبه ويحبها، طيب..

- هاه.. ناويين على إيه؟

- لا لسه مش عارفين!

- يعني إيه مش عارفين؟ ناوي يتقدم ويخطبك إمتى؟

- لا هو لسه قدامه ٤ سنين لغاية ما يشوف هايعمل إيه؟

- طيب في الأربع سنين دول هاتعملوا إيه؟

- أدينا بنحب بعض!

في الحقيقة.. دي مش علاقة.. ده نزيف مشاعر.. ماساج عاطفي..  
أو في أحسن الأحوال.. تعلق بالفراغ.. علشان بعد أربع سنين،  
غالبًا هو هايكون بني آدم ثاني وهي هاتكون بني آدمة ثانية..

حد ثالث..

- أنا في علاقة وتخطينا حدود كثير أوي مع بعض..
- طيب ما اتجوزتوش ليه؟
- لا.. إحنا الاتنين عندنا فير أوف كومتمنت Fear of  
commitment !! أو هو متجوز وعنده عيال!!
- أيوه يعني اللي إنتوا فيه ده اسمه إيه؟ إيه الخطوة الجاية؟
- يعني!! مش عارفين لسه!!

العلاقات دي مالهش عنوان.. ما تعرفش تسميها إيه.. لا هي  
حب، علشان الحب الحقيقي علاقة فيها مسئولية ووعوي  
والتزام.. ولا هي خطوبة، ولا هي جواز.. ولا هي أي حاجة..  
حاجة ما تتسماش كده..

مهم أوي في أي علاقة إنها تكون واضحة، وليها معالم وليها  
مسمى.. ومهم أكثر إن أصحابها يكونوا عارفين أولها من آخرها..  
يعني عارفين هانعمل إيه.. إمتى.. مش سايينها كده زي ما  
تيجي..

علشان العلاقات اللي بالشكل ده بتاخذ من طاقتنا ومشاعرنا  
ومجهودنا ونفسنا كثير جدًّا، لدرجة فعلا مخيفة..

كل حد فينا يسأل نفسه دلوقت..

العلاقة اللي أنا فيها دي.. اسمها إيه؟

## (١١)

### علاقة الضحية والجاني والمنقذ

بعض الناس لما بتدخل في علاقة مع حد.. بيختاروا يلعبوا دور من ٣ أدوار.. دور الضحية، أو دور الجاني، أو دور المنقذ..

تلاقي حد في علاقاته دائماً بيضحّي بنفسه، يعمل كل حاجة علشان يسعد الي معاه ويرضيه من غير أي مقابل.. يقدم الطرف الثاني على نفسه طول الوقت.. يدي باستمرار وما يستناش ياخذ أبداً.. يدوب كل ليلة وكل يوم علشان غيره يتهنى ويرتاح.. وهو ممكن يكون بيتحرق وبينزف من جواه..

ده اسمه دور الضحية..

حد ثاني لما بيدخل في علاقة، تلاقيه يطلب طلبات ويدي أوامر كثير، ويبقى دائماً متوقع من الطرف الثاني إنه يكون مطيع ويسمع الكلام وما يقولش (لا).. بيبقى شايف إنه من حقه يعمل أي حاجة في أي وقت، بغض النظر عن تأثير ده على غيره.. يستنى دائماً من الآخرين العطاء والبذل والسماح بدون حدود.. وهو مش بيرضى أبداً.. غضبه صعب وقاسي.. محتاج اعتذار ورا اعتذار .. ومش بيسامح.. وإثبات ورا إثبات.. ومش بيصدق..

وده.. اسمه دور الجاني..

وفيه حد بقى بيكون لطيف وطيب وجنّ، يساعدك بكل سخاء.. يقدملك حلول جاهزة.. يجاوبلك على الأسئلة.. يرميلك أطواق النجاة.. وياخذ بإيديك لبر الأمان..

شخص محبوب.. مرغوب.. منتظر.. يلعب دور المخلص، الي  
يسمع للكل، ويفهم الكل، يطبب على ده.. ويمسح دموع ده،  
ويحن على ده.. شخص هادي وعامل ورزين.. ناصح.. و قريب..  
وحكيم..

وده بقى يا سيدى اسمه دور المُنقذ..

طبعا علشان تلعب دور الضحية.. بتدور على حد تنطبق عليه  
مواصفات دور الجاني.. وعلشان تلعب دور المُنقذ.. بتدور على  
الي ينفذ يلعب دور الضحية.. وعلشان تلعب دور الجاني..  
بتختار الي يسمحك تخليه ضحية..

يعني لو حد مُستبيح كرامتك، وبيدوس عليك، ويستغلّك مرة  
واتنين وتلاتة.. هو (غالبا) شاف فيك استعدادك إنك تلعب دور  
الضحية، ولعب معاك دور الجاني، وانت سمحتله بده..

والي بتموت في حبيبها وبتوصله طول الوقت إنه فارس أحلامها  
الي هاخلصها من كل شرور العالم وظلم الناس، وإن كل أحلامها  
وأمانها في الدنيا إنها تعيش معاه بين أربع حيطان وبس.. هي  
في الحقيقة بتعيش معاه دور الضحية، وبتطلع منه دور المُنقذ،  
وصاحبنا طبعا يحب الدور، ويلعبه زي الفل، ويوصل لنفسه  
وليها إنه طيب، وجدع، وشهم.. وبعد شوية هايدي لنفسه  
الحق في إنه يملكها..

إوعى تفتكر إن فيه دور فيهم أحسن من التاني.. بالعكس.. كل  
دور جوّاه كمية هائلة من المصايب والبلاوي والأذى والضرر..  
ليك وللآخرين..

اللي بيلعب دور الضحية بيلعبه علشان يثبت لنفسه ويحس قدامها أنه دائماً مظلوم ومغلوب وعديم الحيلة.. فيهرب من المسؤولية والإحساس بالذنب، ويرميهم على غيره.. واللي بيلعب دور المُنقذ هو في الحقيقة يُنصب شباكهِ حواليك علشان يمتلكك بعد شوية ويخليك تعتمد عليه.. واللي بيلعب دور الجاني ده حد بيتنقم من نفسه ومن الحياة ومن ناس تانيين في شخصك.. ومن خلالك..

تعمل إيه بقى؟

أولاً.. وقّف فوراً مُمارسة الأدوار دي.. وعيد ترتيب حياتك، وعلاقاتك.. وصحّ مسارها.. وكفاية أذى لغاية كده..

وثانياً.. ما تسمحش لأي حد إنه يمارس معاك أي دور من الأدوار دي في علاقتك بيه، وما تسمحش كمان لحد إنه يطّلع منك دور منهم تمارسه معاه..

ما تبقاش ضحية.. ولا جاني.. ولا منقذ..

(١٢)

## العلاقة اللي تكون فيها دايمًا متهم

عمر الحب لوحده ما يكون كافي لنجاح أي علاقة.. إحنا هنا بقى، بنتكلم عن علاقة ناقص فيها حاجة مهمة جدًا.. وهي الثقة..

العلاقة دي مع شخص شكاك.. بارانويد..

الشخص ده هايطلّع عينيك بجد..

أولاً هو بيشك- من غير أي دليل حقيقي- في تصرفاتك، يعني اتكلمتي مع مين في التليفون؟ طيب صوتك كان واطي ليه؟ ليه دخلتي الأوضة وطلعتي تاني؟ ليه بتبصيلي كده؟

ثانيًا هو مش بس بيشك في تصرفاتك أو تصرفاتك، هو كمان بيشك في نواياك ونوايا غيرك.. يعني لما عملت كذا كنت تقصد إيه؟ ده هو لما قال كذا كان يقصد كذا من تحت لتحت.. وهو ولا يقصد أي تحت ولا فوق حتى!

بيوجه أصبع الاتهام للآخرين دايمًا، رغم إن باقي الأصابع موجهة ناحيته هو..

بيفسر أي حاجة بالمعنى البعيد.. على إنها إساءة أو عدم تقدير..

دايمًا متصور إن الناس بتتأمر عليه، بتدبر له حاجة، ناوية نية سيئة، علشان كده طول الوقت بياخد كل الاحتياطات، علشان لما بتنفذ المؤامرة المزعومة، يكون جاهز ومستعد..

حريص في كلامه وتصرفاته جدًّا.. علشان ما حدّش ياخد عليه غلطة، ويستخدمها ضده بعد كده..

غضبه صعب، وما بيسامحش.. بالعكس، بيخزن كل كلمة، وكل تصرف، وكل رد فعل، ويفتكرهم ويحاسبك عليهم.. ولو بعد سنين..

وطبعًا هایشك إنك خاين أو خاينة، وهايكون عنده ميت دليل وألف برهان..

الشخصية دي متعبة جدًّا.. ورغم إنه من جوّه غلبان ومش واثق حتى في نفسه، لكنه بيطلّع ده على كل اللي حواليه..

الشخص ده محتاج علاج..

وما ينفعش تكون في علاقة معاه.. من غير ما يتغير..

(١٣)

## العلاقة مع مُدمن

دي بقى العلاقة اليي عاملة زي خيوط العنكبوت السّام.. تقع فيها وتلف حواليك وما تخرجش منها إلا بمنتهى الصعوبة..

أنا مش هاتكلم عن الإدمان ولا عن المدمنين لأن ده مش موضوعنا.. لكني هاتكلم عن صعوبة العلاقة مع مدمن..

إنك تكون في علاقة مع حد مستعد يعمل أي حاجة علشان يحصل على مادة إدمانه.. ممكن يبيع أي حاجة وأي حد.. ممكن يؤذي نفسه أو أي حد من اليي حواليه.. ممكن يكذب.. يزور.. يسرق، علشان خمس دقائق نشوة بعد جرعته..

اليي بيكون في علاقة مع مدمن بيتأذى أشد أنواع الأذى.. نفسيًا وبدنيًا وعاطفيًا وكل حاجة..

أكبر مشكلة شوفتها في العلاقات اليي بعض الناس - خاصة البنات - بيعملوها مع مدمنين هي إنها بتكون مش عاوزة تسببه.. رغم كل اليي بيعمله..

- يا ستي ده بيؤذيكي
- هاستحمل علشان خاطره
- يا ماما ده بيسرقك ويبيع دهبك علشان يدمن
- طيب قوللي أعمل إيه.. بحبه!
- ده بيخونك كل يوم..
- بس لو رجعلي هاسامحه..



ده بالنسبة لي بيكون غريب ومستفز أكثر من الإدمان نفسه..  
لأنها بتحاول تلعب دور المنقذ مع حد مش ناوي ينقذ نفسه  
أصلاً.. وده بيستهلك مشاعرها ووقتها وفلوسها وطاقتها، وساعات  
حياتها كلها.. بتدخل في دوامة مش بتعرف تخرج منها فعلاً..

المدمن ما لهوش حل غير إنه يتعالج.. وما ينفعش أكمل معاه  
وهو مدمن أبداً.. أنا مش ربنا ولا أنا نبي ولا أنا منقذ..

يتعالج الأول.. وتأكد إنه اتعالج كويس، واطمن إنه ما رجعش  
ومش هايرجع للإدمان تاني.. وبعدين نبقى نشوف..

غير كده.. يبقى بتحرقى نفسك.. وبتهدليها.. وبتدفعي-  
وهاتفلي تدفعي- تمن غالي أوي..

(١٤)

## العلاقة الجزئية

في العلاقة دي حد بيعمل علاقة مع حنة منك.. مش معاك كلك على بعضك..

يعني إيه؟

يعني حد شايف فيك الحاجات الحلوة بس.. شايفك ملاك نازل من السما، مش بتغلط.. تعرف كل حاجة وتفهم كل حاجة وتحس بكل حاجة.. يقولك إنت رهيب.. إنت فظيع.. يقولك إنتي ما لكيش حل..

أو حد تاني شايف منك حاجات وحشة بس.. إنت وحش.. مش كويس.. أناني.. طماع.. مش بتفهم.. مش بتحس.. مهمل.. وكأنك شيطان مليان أخطاء..

الأخطر من كده إنك إنت شخصياً تعمل علاقة مع نفسك بالشكل ده، يعني تشوف في نفسك الحاجات الحلوة وبس.. وتحس إنك أحسن واحد في الدنيا.. أو تشوف في نفسك الحاجات الوحشة وبس، وتحس إنك أسوأ واحد في الدنيا..

إحنا ساعات بنعمل كده حتى في علاقتنا بالدين..

يعني ما نشوفش من الدين إلا القشور والمظاهر.. ونسيب الحقيقة والعمق والجوهر والأصل..

ساعات كمان بنعمل علاقة مع حد من خلال موقف واحد بس.. ونخلي الموقف ده هو كل حاجة.. يعني أحكم على حد من موقف واحد إنه فاشل، إنه كافر.. إنها عاهرة.. إنها ما تعرفش ربنا.. وننسى إن فيه مواقف كتير تانية، وإننا في رحلة طويلة عريضة ما ينفعش نختزلها في مشهد واحد أو في تصرف منفرد.

العلاقة الي بالشكل ده بتكون علاقة ناقصة ومختزلة ومش حقيقية ولا مفيدة..

إحنا محتاجين نتعلم إن فيه نوعين من العلاقات.. علاقة جزئية- الي وصفناها دلوقت.. وعلاقة تانية اسمها علاقة كلية.. يعني أشوف الآخر كله على بعضه.. بكل حاجة فيه.. زي ما هو، من غير ما اختزله أو أشوّه.. سواء بالإيجاب أو بالسلب.. علشان إحنا كلنا فينا ده، وفينا ده..

شوف بقى إنت بتعمل علاقة مع قد إيه من الي حواليك؟ مع قد إيه من صاحبك؟ مع أي حنة من نفسك؟ مع كام في المية من مراتك؟

بص للصورة الكاملة.. بالطول وبالعرض.. مش لـ (حنة) صغيرة منها، وتسيب الباقي..

(١٥)

## علاقة الحب السري

العلاقة دي علاقة خادعة، شكلها حلو جداً من برّه، ومنتشرة جداً... لكنها في حقيقتها.. كارثة متحركة..

الطرفين هنا يقرروا يعزلوا أنفسهم عن العالم.. ويعيشوا في حويصلة نفسية صغيرة جداً على مقاسهم هما الاثنين وبس.. والأدهى والأمر، إنهم كمان بيثيلوا الحدود النفسية ما بينهم، ويلغوا أي خصوصية أو اختلاف لأي حد فيهم، ويحسوا إنهم- قال إيه- واحد..

يجي الواحد من دول، يحب واحدة، ويتجوزها.. يبدأ يبعتها عن أصحابها، وهي تبدأ تبعده عن أهله.. هو يبقى بالنسبة ليها المصدر الوحيد للحب والأمان والعطف والفلوس، وهي بالنسبة له المصدر الوحيد للراحة والحنان والاهتمام.. وتتقفل عليهم دائرة الحياة..

يجي الشاب الظريف والشابة اللطيفة يدخلوا في علاقة حب، يقولها أنا ما ليش في الدنيا غيرك، وهي تقوله إنت مالي الدنيا عليا.. يقولها إنتي كل حياتي، ترد عليه: إنت كل وجودي.. ويعيشوا في حويصلة رومانسية خرافية خزعبلية، منفصلة تماماً عن الواقع والحياة والعالم، والكون كله..

علاقة شكلها مثالي، ويبدو فيها كثير من التفاهم والتلاقي والتطابق، اتنين قريبين لدرجة الالتحام، حاسين ببعض لدرجة الاختراق، بس منفصلين عن العالم لدرجة الاغتراب عن كل شيء غيرهم..

النتيجة الحتمية في العلاقة الي زي دي هي إن الطرفين هايدوبوا في بعض، وهاتختفي ملامح كل حد فيهم، ويبقوا نسخ ممسوخة من بعض.. نسخ قائمة مشوهة، بعد شوية هاتمعرض، وتموت..

آه.. النهاية الغالبة على النوع ده من العلاقات هي- وبكل صراحة- الموت.. الموت النفسي أو في بعض الأحيان الموت الجسدي.. ما تستغربش، تصور اتنين قفلوا عليهم دايرة الحياة، وربطوا بينهم وبين بعض حبل سري سميك وطويل ومتحرك معاهم مكان ما بيروحوا.. لو حدّ منهم قرّر يبقى نفسه، ويفتح عينه على العالم، يعرف ناس، يتحرك هنا وهناك، ويبقى ليه حياة ووجود وكيان.. تفتكر الطرف الثاني هايعمل إيه؟

هايعمل- غالبًا- حاجة من اتنين.. يا إما يموت نفسيًا (اكتئاب، وقلق، وساعات جنون) أو جسديًا (أمراض صعبة وما لهاش أول من آخر) أو يموت الطرف الثاني نفسيًا أو جسديًا برضه..

وخذ عندك طلاق، وفشل دراسي، وخيانات زوجية، وأمراض نفسية وعقلية وجسمانية وبهدلة وحكايات أغرب من الخيال..

وطبعًا لو فضلوا زي ما هما، وما حدّش منهم قرر يبقى نفسه أو يفتح عينه أو يعيش حياته، فهاتفضل العلاقة زي ما كانت، بالشكل الي وصفناه..

وفي الحاليتين.. دايرة الحياة الي قفلوها على نفسهم.. بتتحول  
لدايرة موت.. والحبل السري الي ربطوا نفسهم به، يتلف  
حوالين رقبتهم.. ويخنقهم هما الاتنين..

ما تعزلوش نفسكم عن الأهل والأصحاب والحبايب..

ما تستغنوش ببعض عن العالم..

ما ينفعش يكون أي حد هو المصدر الوحيد لكل حاجة..

ما ينفعش بنتك تكون هي مصدر الأمان ليكي..

ما ينفعش صاحبك يكون هو كل حياتك..

ما ينفعش جوزك يبقى هو ربنا في الأرض..

إنت مش ملك حد.. ولا حد ملكك..

حتى أولادكم مش ملككم..

دول- على رأي جبران- أولاد الحياة..

افتحوا الدايرة..

يرحمكم الله..

(١٦)

## العلاقة مع شخص تمثيلي (Histrionic)

ده بقى شخص تمثيلي مسرحي متمكن..

هاتلاقي نفسك مع حد كل هدفه في الدنيا إنه يكون تحت الأضواء ومحط الانتباه ونقطة التركيز.. ومستعد يعمل أي حاجة في سبيل ده..

يعني يتكلم بطريقة خطابية مسرحية، أو تتكلم بطريقة لطيفة جداً، وجذابة جداً، ومغوية جداً..

يهتم أو تهتم بمظهرها الخارجي بشكل مبالغ فيه.. ألوان لبس مبهرة، مוזات جديدة، إكسسورات بتلمع وتشد النظر والسمع وكل حاجة..

الشخصية دي في علاقاتها غريبة جداً.. أولاً بتحمل علاقاتها أكثر مما تحتمل، يعني تكون متصورة إنك معاها في علاقة قوية جداً، والحقيقة إنها بالنسبة لك شخص عادي خالص..

تعبّر عن مشاعرها بصورة ضخمة وكبيرة وغير مبررة أو مناسبة، واو.. ياااااه.. معقول!!! وتتصدم وتتفاجأ من أقل حاجة أو مش من حاجة أصلاً..

سهل تصدق أي حاجة وتمشي وراها وتقنع نفسها بيها، من غير عقل ولا تفكير ولا حسابات..

رغم المظهر الخارجي الفخم المبهر.. إلا إنها من جوه فاضية  
وأغلب من الغلب.. وعندها احتياج نفسي أساسي وبسيط من  
زمان.. هو إنها تتشاف ويتسقف لها، ويتقالها برافو.. إنتي  
موجودة.. ووجودك مرحب بيه..

وعلشان الاحتياج ده ما تمش إشباعه وهي صغيرة، فهي بتحاول  
دلوقت تحصل عليه بأي شكل، وبكل صورة.. زي العطشان الي  
بيدور على نقطة ميه.. بس هي بتشرب من البحر.. وعمرها  
ما بتشبع..

مهما حاولت توصلها إنك مهتم بيها، هاتفضل تدور على اهتمام  
أكبر، وأضواء أكثر، وعلاقات أمتع. . لغاية ما تتعالج..

هي في الحقيقة بتكون محتاجة إنك توصلها إنك بتحبا ومهتم  
بيها مش علشان مظهرها وشكلها، وإنها تستاهل تتشاف وتتقبل  
من غير ما تدفع أي ثمن.. وإن وجودها مبهج ومرحب بيه زي  
ما هو بدون تجميل..

ساعتها ممكن تتغير..

وتتحول لبني آدمة تاني..



(١٧)

## علاقة التقمص

في العلاقة دي إنت مش إنت.. إنت لابس حد.. وتعمل علاقة مع الناس بحد ثاني غير نفسك..

يعني حد إنت بتجبه وعاوز تبقى زيه، أبوك، صاحبك، أستاذك، أي حد.. قوم تتقمصه.. تتكلم زيه، تتصرف زيه، تلبس زيه.. كده يعني..

حد إنت بتجبه ومش عارف توصله.. ممثل، مغني، برضه تتقمصه وتبقى نسخة مني..

دي حاجة غير التقليد.. التقليد إنت بتعمله وإنت واعي بيه.. عارف إنك معجب بفلان وتقلده.. إنما التقمص ده بيحصل بدون وعي، عقلك الباطن هو اللي بيعمله وإنت مش واخد بالك..

ساعات بقى- وده الأصعب- بتتقمص حد إنت مش بتجبه.. بالعكس.. إنت بتكرهه، وتكرهه جدًا كمان.. وببسموا ده (تقمص المعتدي).. يعني حد اتظلم مثلاً.. يبجي بعد شوية يمارس نفس الظلم بالظبط مع حد أضعف منه.. مع إن المتوقع إنه يتعلم وما يكررش اللي حصل معاه.. طالب جامعة جه في لجنة امتحان الشفوي والدكتور بهدله وطلع عينه.. تلف الأيام ويكون في نفس مكان الدكتور، وبدل ما يعمل العكس ويكون طبيب وكويس وعادل.. لأ.. ده يتقمص الدكتور اللي امتحنه زمان،

ويبقى نسخة منه، ويعمل نفس الي اتعمل معاه بالظبط..  
يعني يكون في العلاقة دي مش نفسه.. يكون حد تاني..

فيه طبعًا أمثلة أخرى.. تلاقي كثير من الآباء والأمهات بيعملوا  
مع أولادهم وبناتهم نفس الي اتعمل معاهم بالظبط.. إنت  
مممكن تكتشف ده في نفسك لو عندك أولاد.. في موقف معين  
تكتشف وتقول: ياه ده بالظبط الي كان أبويا بيعمله معايا.. أو  
تكتشفي إن ده نفس الكلام أو نفس التصرف الي كانت بتعمله  
والدتك معاي.. نسخة مكررة من نفس السيناريو.. وكأني باتقمص  
أدوار الآخرين، وأعملها في علاقتي..

التقمص ده ساعات بيكون مطلوب كشكل من أشكال التعلم أو  
النمو النفسي.. باتقمص حد، أتعلم منه حاجة، وبعدين خلاص..  
زي الجاكيث كده الي مممكن ألبسه في وقت معين وأقلعه  
بعدها بشوية وألبس غيره وهكذا.. لغاية ما تتكوّن شخصيتي،  
ويبقى ليّا ملامح بتاعتي أنا.. إنها لو تحوّل الجاكيث ده لجاكيث  
جيس مش بيتقلع.. يبقى عمى، وعدم وعي، وثبات في المكان..  
وساعات أذى للنفس أو الغير..

لمّا تعمل علاقة مع حد.. دايماً اسأل نفسك.. هو في العلاقة دي..  
أو في الموقف ده.. أنا مين؟

أنا مين؟

## العلاقة مع مجموعة

دي بقى من أخطر العلاقات بجد..

مبدئيًا كده أي مجموعة من البشر هايجتمعوا مع بعض، لو ما كانش فيه هدف معين ليهم، أو حاجة معينة هما ناويين يعملوها بوعى -إن شالله يخرجوا يتفسحوا- فالمجموعة دي ممكن تؤذي أصحابها..

مجموعة يعنى شلة أصحاب.. زملاء عمل.. قسم في شركة أو مستشفى.. اتحاد ملاك في عمارة.. فريق رياضي.. أو أي جمع من البشر..

فيه علم كامل اسمه سيكولوجية المجموعة (Group Psychology)، العلم ده بيدرس بكل تفصيل ودقة إيه اللي بيحصل بين الناس لو اتجمعوا مع بعض.. إيه اللي بيحصل على المستوى النفسي والعقلي والعاطفي.. لأن وجود مجموعة من الناس في مجموعة، زي ما هو ممكن يطلع أحسن ما فيهم، ممكن كمان يطلع أسوأ ما فيهم..

فيه ست مخاطر ممكن يحصلوا في أي مجموعة أو شلة أو جمع من الناس..

ممكن المجموعة -بشكل واعى أو غير واعى- تتعامل مع حد من أعضائها على إنه أحسن واحد فيهم، يفهم أحسن منهم، عنده عقل أو علم أو إحساس أو أي حاجة أكثر منهم،

وبالتالي هايقدسوه ويؤلهوه ويخلوا وجود المجموعة وأفرادها معتمد على وجوده.. وسلامة المجموعة ونجاحها بإيده لوحده.. خطورة الحكاية دي هي إنها أولاً هاتخلي كل أفراد المجموعة يخلوا مسئوليتهم عن أي حاجة تحصل.. ما هو اللي يعرف.. هو اللي فاهم.. إحنا ماشيين وراه، وثانيًا المجموعة هاتحمل الراجل ده فوق طاقته، لغاية ما ينهك ويتعب وما يقدرش يستحمل، ساعتها المجموعة بكل بساطة هاتبدأ تهاجمه وتتكالب عليه وتخلص منه.. ويجيبوا غيره، يلعبوا معاه نفس اللعبة..

كمان ممكن أي مجموعة تتحوصل حوالين نفسها، وتنفصل عن العالم الخارجي، ويتصوروا إنهم تحت تهديد مستمر منه.. ويعيشوا في وهم الكرّ والفرّ.. يعني يبقوا في حالة كراهية واستنفار وحرب شرسة مع كل وأي حد غيرهم.. لأنهم متصورين إن الكل بيتآمر عليهم، وغيرهم بيكرههم.. وده طبعًا بيخليهم ما يعملوش أي حاجة حقيقية على أرض الواقع، وما يقومش كل واحد فيهم بمسئوليته تجاه نفسه وتجاه المجموعة، ولا يشوف إنه شخصيًا مسئول، زيه زي غيره.

وساعات اتنين أو أكثر من المجموعة يقرروا يعملوا مع بعض علاقة خارج المجموعة وبدون علمها، ويكون جزء من العلاقة دي الخروج عن القواعد العامة للمجموعة مهما كانت بسيطة.. وممكن العلاقة دي في بعض الأوقات تتم تحت سمع وبصر ومباركة المجموعة نفسها، بس دي قصة كبيرة صعب شرحها دلوقت..

ممکن کمان المجموعه ما تبقاش مجموعه.. يعني كل واحد فيهم يبقى أناي ومش شايف غير نفسه ومصالحته وبس.. ما نساعدش بعض، ما نشيلش هم بعض، ما نبقاش مسئولين عن بعض.. وده يهدد بقاء وحياة ومصالحه وحتى متعة أي مجموعه..

الأخطر والأخطر.. هي إن المجموعه تبقى مجموعه بزيادة.. بمعنى إن الفوارق بين أفرادها تدوب، وما تبقاش واضحة، يبقوا شبه بعض، وكأنهم شخص واحد.. يتكلموا بنفس الطريقة، يفكروا بنفس الشكل، وساعات حتى يلبسوا زي بعض، ويبقوا نسخ من بعض.. وده بيلغي أي فرص في التلقائية والإبداع والتفرد والاختلاف بين أعضاء المجموعه دي.

الحاجه السادسة والأخيرة، هي إن المجموعه زي ما اختارت في الأول حد تقدره وتعتمد عليه، فهي ممكن تختار حد تخليه (كبش فداء) وتبقى عايزة تطرده منها.. وده فيه كلام لوحده..

الي يمنع كل ده.. الي يمنع الست حاجات دول وغيرهم (فيه حاجات تانية كتير).. هو أن كل حد في أي مجموعه من الناس يبقى عارف إنه هو شخصياً مسئول عن نجاح أو فشل المجموعه دي.. وإنه مطلوب منه يعمل الي عليه بكل إخلاص وصدق ووعى، علشان ده فيه الفائدة والمصلحة والنجاه.. ليه.. ولكل مجموعته..

غير كده.. العواقب ممكن تكون وخيمه.. وخيمه جداً..

(١٩)

## علاقة كبش الفداء..

فيه ظاهرة شهيرة جداً بتحصل في كثير من المجموعات.. اسمها  
(كبش الفداء)..

الناس في المجموعة يختاروا- غالباً بشكل غير واعى- حد منهم  
ويبدأوا يشوفوه على إنه أسوأ واحد فيهم.. حد يقول عليه  
أناني.. حد تاني يقول عليه خاين.. حد تالت يفتش في نيته  
والي ورا أفعاله.. وفي الحقيقة كل واحد فيهم بيرمي/بيسقط  
عليه اللي هو مش قابله في نفسه شخصياً..

واحد مش قابل ضعفه ومش عايز يشوفه في نفسه فيسقطه على  
(كبش الفدا) ويقولك ده الضعيف اللي فينا.. واحد مش عاوز  
يعترف قدام نفسه إنه كاره وحقود فيرمي ده على (كبش الفدا)  
ويقول ده الحقود بتاعنا.. واحد مليون نرجسية وشعور مريض  
بالعظمة ينكر ده في نفسه ويشوف (كبش فداء المجموعة) على  
إنه شخص منفوخ ومغرور وغير مبالي بالآخرين..

شوية شوية تتعامل المجموعة مع الشخص ده على إنه مصدر  
للمشاكل وسبب للمتاعب وساعتها يكون الحل الوحيد بالنسبة  
لهم هو تطفيشه والتخلص منه خارج المجموعة إلى الأبد،  
بأساليب كثير جداً.. ودي حكاية معروفة ومشهورة وبتتكرر من  
أول التاريخ لغاية نهايته..

بس فيه حاجتين مهمين..

الحاجة الأولى هي إن (كبش الفداء)- الي غالبًا يكون شخص طيب وساذج وحسن النية- ساعات يصدق الي أسقط عليه ويستقبل نفسه فعلا على إنه إنسان سيئ ومليان بكل العيوب الي اهتموه بيها بدون وجه حق.. ويلبس الي اترمى عليه.. وساعات يبقاه ويتحول ليه فعلا..

الحاجة الثانية وهي الأهم.. إنه في أوقات كثير (كبش الفداء) نفسه يكون ليه دور في إنه يكون (كبش فداء).. لأنه سكت على الأذى، وسمح بالضرر، وساب حدوده مفتوحة لكل من هب ودب، وخلي أرضه مستباحة لكل الي عايز يرمي فيها نفايات نفسه وقاذورات حياته..

(كبش الفداء) مش دايما ضحية.. بالعكس.. ساعات يكون أحد المشتريين في الجريمة.. وساعات يكون هو البادئ الي بيستدعي من الي حواليه الظلم ويغريهم بالأذى.. وبعدين يشتكي.. ويفضل يشتكي..

إذا كنت في يوم (كبش فدا).. فشوف مسئوليتك عن حدوث ده أو عن استمراره..

وإذا كنت من الي بيستمعوا بصنع (كبش فدا) من الي حواليهم..

فمن فضلك.. بص في المرآة.. وشيل شيلتك..

(٢٠)

## علاقة تحقيق النبوءة

هنا.. حد بيعمل معاك علاقة علشان يحقق نبوءة خاصة بيه،  
ويؤكد حاجة عايز يثبتها لنفسه..

يعني واحدة مصدقة إن كل الرجالة وحشين وكدابين وخاينين،  
تروح تتجوز واحد، وتتعامل معاه بشكل صعب وغريب، وتطلع  
منه أسوأ ما فيه، لغاية ما يزهد منها ويبدأ يبص لغيرها،  
وتتحقق في الآخر نبوءة (كلهم خونة زي بعض)..

واحد مقتنع إنه فاشل وإن ما فيش أمل، يقوم يشغل شغلانة  
مش مناسبة ليه ولا لمؤهلاته ولا لقدراته.. ويعمل مشاكل في  
علاقاته بزمايله ورؤسائه.. بعد شوية يتفرد من الشغل، ويقول  
بينه بين نفسه (أهه.. أنا كنت عارف كده من الأول.. أنا أصلاً  
فاشل)..

كثير مننا بيبقى عنده (نبوءة) داخلية، وبيسعى طول الوقت  
في حياته وعلاقاته إنه يثبتها ويؤكدها.. علشان ده اللي وصله  
في تجارب وعلاقات قبل كده.. وده اللي اتعلمه عن نفسه، وده  
الي ما يعرفش غيره..

أشهر النبوءات دي: (أنا ما استاهلش، أنا فاشل، أنا دائماً ضحية،  
الناس كلها وحشة، دول خاينين، ما فيش أمان لحد، ما حدش  
بيفهمني، وهكذا)..



مشكلة الحكاية دي إن صاحبها بيقتد يكررها عمّال على بطّال،  
وهو مش واخذ باله، ولا حتى الناس اللي في علاقة معاه واخدين  
بالهم..

خلي بالك إنت بقى..

ما تخليش حد يحقق النبوءة بتاعته على إيديك..

ما تخليش حدّ يلبسك دور مش بتاعك في علاقته بيك..

شوف اللي معاك عاوز يطلع منك إيه..

أحسن ما فيك..

واللا أسوأ ما فيك..

الحكاية دي بنتعلمها بالخبرة وبالتجربة.. فمفيش مشكلة إنك  
تكون انقرصت مرة واللا اتنين..

اتعلم.. وفتّح عينك كويس بعد كده..

## علاقة البلع

في العلاقة دي.. طرف بيحاول يخلي نفسه المصدر الوحيد لكل حاجة بالنسبة للطرف التاني، اللى بيعتمد عليه اعتمادًا مطلقًا..

تصوروا مثلاً أم بتعزل أولادها عن العالم، وتوصلهم بكل طريقة إنها المصدر الوحيد لكل حاجة، يسمعو كلامها هي وبس، يطمنو ليها هي وبس، ما يأموش لأي حد في الدنيا غيرها.. هي بس اللي بتحميهم، وتهتم بيهم، وتحبهم.. والمكان الوحيد الآمن في الكون هو جنبها وبين ايديها.. الناس وحشة.. الأصحاب مش كويسين.. ماتخرجوش.. ماتسافروش.. خليكوا هنا معايا.. معايا أنا لوحدي.. جوه أعمق نقطة في حضنى.. وفي نفس الوقت، تزرع فيهم خوف وشك وساعات كتير كره لأي حد تاني يحاول يقرب منهم، إن شالله يكون أبوهم شخصيًا..

الأم دي بيكون عندها شعور رهيب بالوحدة، وعدم الأمان.. وبتحاول تستمد شعورها بالأمان والاطمئنان والراحة من خلال إحساسها إن أولادها محتاجينها طول الوقت.. فكده يبقى ليها لازمة، ووجودها يبقى مهم وليه معنى... منتهى الغلب.. بتكون من جواها عندها رغبة دفيئة وغير واعية إنها ترجع الأولاد دول جوه بطنها (رحمها) تاني.. ولو طالت تطلعهم علشان تعمل كده- من كتر جوعها واحتياجها للأمان- يبقى يا ريت.. الكلام ده مش هزار..

ممکن کمان زوجة تبلى جوزها.. أو زوج يبلع مراته.. محدش  
بيحبك غيرى.. محدش بيْفهمك زيي.. قوللى على كل حاجة  
وكل شئ.. كل تفاصيل حياتك لازم تبقى عندى.. إوعى تتنفس..  
إوعى حتى ترمش بعينيك.. ماتسيبنيش لوحدى.. وأنا برضه  
مش هاسيبك لوحداك..

ممکن أصحاب يبلعوا بعض، وكل واحد فيهم يعمى نفسه عن  
الحياة ومايشوفش فيها غير صاحبه، الى لو بعد عنه.. الدنيا  
تتهدد.. وطبعا كثير من علاقات الحب.. مليانة بلع..

النوع ده من العلاقات بيؤدى لنتيجة واحدة حتمية مالهاش  
احتمالات أخرى.. وهى إنها من ناحية بتوقف النمو.. بتمنع  
الكبران.. بتخلي الطرف الآخر دايمًا ضعيف وصغير وخايف  
وقليل الحيلة.. دايمًا محتاج الحماية والموافقة والاعتمادية.. عمره  
ما يحس بنفسه ولا اختلافه ولا تفرد.. عمره ما يبقى نفسه..  
لأنه دايمًا هايبقى نسخة ممسوخة مبلوعة مشوهة من كائن  
تاني غيره..

ومن الناحية الثانية بيتخلق غول بشرى ضخم جعان مش  
بيشبع من بلع البنى آدميين، وجرهم إلى أفخاخه النفسية..  
ومش بيكون ليه أى حل غير العلاج النفسي.

بالمناسبة.. ساعات ده بيكون المعنى النفسى (لأمن الغولة)..  
و(للنداهة) الى بتنده على ضحاياها فى كل مكان.. علشان  
تلتهمهم.. وتملا بيهم بطنها..

حافظوا على حدودكم النفسية من الاختراق والاقحام والاختفاء..

قولوا (لا) لأى حد يحاول يمسح وجودكم فى وجوده..

ماتسمحوش لحد يبلعكم.. وماتبلعوش حد..

(٢٢)

## العلاقة مع شخص انطوائي

العلاقة دي بتحس فيها إنك لوحدة.. علشان الطرف التاني في العلاقة بيحب طول الوقت إنه يكون لوحده..

ده شخص مش مهتم أصلاً إنه يعمل علاقة مع حد.. هو لوحده، ومبسوط إنه لوحده.. بيحب حتى يتحرك لوحده، ويسافر لوحده، ويشغل لوحده..

مش بيستمع أوي بكونه في علاقة مع حد، ومش بيحب وجوده في وسط ناس أو مجموعة أو شلة أصحاب.. هو معندوش شلة أصحاب أصلاً.

ما يفرقش معاه رأي حد فيه، ولا بالإيجاب ولا بالسلب، لأن أصلاً وجود الناس معاه مش فارق.. مش بيعبر عن مشاعره أوي ومش بيظهر أي تعاطف أو تجاوب أو تأثير عاطفي مع أي حد..

سيبك بقى من كل الكلام ده.. ده الكلام المكتوب في الكتب..

في الحقيقة، مهم تعرف إنه من جوه جدًّا، الشخص ده حسَّاس لأقصى درجة، وبيحس ويتفاعل مع كل حاجة، بس ده مش بيظهر عليه..

هو كمان عواطفه ومشاعره عميقة وقوية، بس بيعرف يتحكم فيها كويس، وما يظهرهاش..

هو في أعماق أعماقه محتاج جدًا لوجود الناس حوالیه.. محتاج  
لوجود أي حد وكل حد..

بس..

واللي بعد (بس) هو المشكلة..

الشخص ده جوّاه ألم نفسي رهيب من ناس قديمة، من حدّ  
في حياته قبل كده، الألم ده خلاه يقرر ما يقربش من أي حدّ  
أحسن يتجرّح ويتألم تاني.. الألم ده جوّاه غالبًا من سنين..

هو بياخد باله من كل حاجة، ويحس بكل حاجة، وإحساسه  
عالي جدًا، ومشاعره أعلى وأقوى.. بس ألمه أكبر ومالهوش  
حدود..

اعذره.. وقرب منه بالراحة، ما تهجمش عليه وتخرقه، هاتلاقيه  
أول ما يطمئنك، يفتحك أبواب نفسه.. ويقولك اتفضل..

ساعتها طمّنه أكثر، واديله المسافة والمساحة المناسبة، واقبله كله  
على بعضه من غير شروط ولا حسابات..

هاتكسبه، وتكسب العلاقة معاه..

## العلاقة مع نسخة قديمة من نفس الشخص

العلاقة دي بيكون فيها ظلم شديد لبي إنت عامل معاه علاقة،  
أو لبي عامل معاك علاقة..

إنت هنا بتتعامل مع نسخة قديمة للبني آدم اللى إنت معاه..  
يعني يكون حصل بينكم موقف زمان، وإنت أخذت صورة  
معينة في ذهنك عن الشخص ده.. أو يكون الشخص ده فعلا  
كانت ليه صفات وتصرفات أو طريقة تفكير قبل كده، واتغيرت..  
لكن إنت ما زلت مثبتته عند الصورة القديمة، ومش راضي  
تغيرها..

مع إن الحركة هي الأصل.. والتغير هو الطبيعة.. لكن إحنا  
ساعات بنثبت نفسنا، ونثبت غيرنا عند موقف.. أو تفاعل..  
أو كلمة.. أو نظرة.. أو غلطة.. أو لحظة فشل.. أو حتى لحظة  
نجاح.. ونحرم نفسنا ونحرم غيرنا من فرصة جديدة.. ورؤية  
مختلفة..

علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي يقولوا إن الواحد لو  
باصص لشجرة.. عينية بتاخذ ليها أول لقطة وتخزنها في الذاكرة..  
وتبطل تستقبل منها أي صورة ثانية.. لغاية ما يهب شوية رياح  
يحركوا ورقها.. ويهزوا أغصانها.. فعينيك تفوق.. وتبدأ تستقبل  
الصورة والصوت من جديد..

إحنا بنحب الراحة.. مُدربين على الاستسهال.. مش عاوزين نبذل مجهود نشوف بيه أي حاجة جديدة مُمكن تلخبط تصوراتنا القديمة.. أو تهد بُنيان بنيناه على مدار سنين أو حتى أيام.. لأن ده معناه إني أنا كمان أتغير طالما اللي قدامي بيتغير.. وأتحرك زي اللي قدامي ما بيتحرك.. ويبقى عندي استعداد أراجع نفسي في كل تصوراتي وأفكاري ومُعتقداتي، وأكتشف إني غلط.. وأصح نفسي.. وده صعب وعاوز مجهود ومسئولية..

فيبقى الأسهل إني في علاقتي أخلي كل واحد زي ما هو، يتغير ويتشال ويتحط.. وأنا مش شايف تغييره، ومش باتعامل إلا مع نسخته القديمة اللي في دماغى..

زي ما بيتعمل أب - ديت لبرامج الكمبيوتر..

إحنا محتاجين نعمل أب - ديت يومي لنفسنا وللآخرين..

في علاقاتنا مع بعض..

## علاقتك بدورك في المجتمع

إحنا بنتولد وجوانا برنامج إلهي اسمه الفطرة، بيحدد حقيقتنا وهويتنا..

الآباء والأمهات بعد شوية بيحطوا فينا برنامج تاني اسمه التربية، بيحدد كثير من شخصيتنا وسلوكنا..

شوية كمان وييجي المجتمع الي إحنا عايشين فيه يزرع جوانا برنامج تالت أخطر.. اسمه (الدور المجتمعي).. وده بتتوارثه الأجيال المتعاقبة لغاية ما ينسوا أصله وأهدافه ومعناها وتوقيتها ومدى مناسبتها لكل زمان ومكان..

من أهم الأدوار المجتمعية الي اتزرعت فينا (ولا زالت طبعًا) دور الرجل ودور المرأة- خاصة في مجتمعاتنا الشرقية..

في العادة.. أنا باتكلم عن الي بتتعرضه الأنثى في مجتمعاتنا الشرقية من قهر وظلم وتشويه واختزال.. وعن الرسائل النفسية السيئة والمؤذية الي بتوصلها عن نفسها وعن جسمها وعن أنوثتها من البيت والمدرسة والشارع.. وكل حته.. والي بتفضل تدفع ثمنها بعد كده طول عمرها.. إلا من رحم ري.

بس دلوقت.. مهم أتكلم عن الجانب الآخر.. وعن طرف المعادلة التاني.. عن الرجل.. الي يبدو للوهلة الأولى، وبالنظرة السطحية غير المتعمقة إنه هو الجاني، وهو الظالم.



أيها الرجل.. لقد ظلمتك أمك.. وظلمك أبوك.. وظلمك هذا المجتمع الفصامي..

ظلمتك أمك (مع حفظ كل الألقاب والاحترام وكل حاجة) لما وصلت إليك بقصد أو بدون قصد إنك أفضل من إخوانك البنات، وإنك من حقك تعلي صوتك على أختك، وتؤمرها، وتتحكم فيها، وتراقبها، وفي بعض الأوقات تمد إيدك عليها.

ظلمتك لما فضلت هي وغيرها تحمل وتولد وتحمل وتولد لغاية ما تخلف ولد.. راجل.. ينادوها باسمه، وتتشرف بوجوده وسط أهلها وقرايبها..

ظلمتك لما فضلتك على أختك في المعاملة، والتعليم، وحرية الحركة، ومنحتك حقوق كثير جدًا منعتها عنها..

ظلمتك لما خلت أختك تنصف وراك، وترتب أوزتك، وتغسلك هدامك..

ظلمتك لما وصلت إليك إن وجودك في البيت هو المصدر الوحيد للأمان والحماية والقوة والستر بعد أو بدل وجود أبوك..

اللي ظلمك هو كمان..

ظلمك.. لما علمك إن الرجولة هي الصوت العالي والخشونة والقسوة..

ظلمك.. لما كان يمسك إيدك ويخرج معاك ويوديكي كل حنة هو يروحها، وما بيعملش كده مع إخوانك البنات..

ظلمك لمّا فهمك إن الراجل مش بيضعف ومش بيبيكي ومش  
بيحن ومش بيرق ومش بيعبر عن مشاعره..

ظلمك لمّا وصلك إن الأنوثة ضعف، ومياعة، ودلع..

ظلمك لمّا قالك إن شرفك مكانه خارجك.. وإنه يقبع في جسد..  
هو أصلاً غير جسدك..

وزي ما أبوك وأمك ظلموك.. فالمجتمع كان ظلمه ليك أشد  
وأعظم..

لمّا خرجت الشارع لقيت ضل راجل ولا ضل حيطه، والراجل ما  
يعيبهوش غير جيبه، والكلام الجد يعني- فقط- كلام الرجالة..

لمّا لقيت نفسك بتعمل الي إنت عاوزه، تعرف دي وتمشي مع  
دي، وأصحابك يصقفولك، وأهلك يفرحوا بيك، وتبقى واد جدع  
مقطّع السمكة وديلهـا.

لمّا اتعلمت إن الزوجة الشاطرة الجدعة هي ست البيت المطيعة  
الي بتغسل وتمسح وتنضف وتسحل نفسها كل ليلة وكل يوم  
علشان خاطر سيادة سعادة جنابك..

لمّا لقيت الراجل بيمشي قدام مراته وأمه وإخواته البنات..

لمّا وصلك إن السبب في التحرش هو البنت ولبسها وكلامها  
ومشيتها..

لمّا وصلك إن كل وظيفة المرأة عبر التاريخ هي إنها كائن جنسي  
مخلوق لإشباعك ومتعتك، علشان حضرتك تؤدي دورك المقدس  
في الحياة..

لمَّا وصلك

إن الأنوثة إغواء وإغراء وانحلال، وإن الأنثى شيطان رجيم  
بيسعى دائماً لإفسادك وإفساد مجتمعك المتدين بطبعه..

لمَّا وصلك إن المرأة هي أصل كل الشرور..

وحاجات ثانية كثير أوي.. أصعبها على الإطلاق هو إن كل ده  
أو معظمه على الأقل وصلك زورا وبهتانا باسم الدين، اللى تم  
تسطيحه واختزاله وسوء فهمه إلى أقصى درجة.

أنا بقول إنك مظلوم.. لكن مش بقول إنك ضحية.. لأنك  
مستول عن تصديقك لكل الرسائل دي، وعدم مقاومتها، بل  
وممارستها بكل إصرار ورعونة..

إنت صدقت كل ده لغاية ما بقى حته منك، ومن تفكيرك،  
ومشاعرك، وسلوكك، وبقى أي صوت مختلف معناه هدم  
منظومة هائلة من تكوينك الداخلي، وإعادة مراجعة رهيبة  
لكثير من مسلمات حياتك، ومسئولية إنسانية كبيرة جداً ناحية  
نفسك وناحية غيرك..

عزيزي الرجل..

ارفع الغمامة من على عينيك..

وشوف المصيبة اللي (إنت).. أقصد اللي (إحنا) فيها..

## العلاقة مع شخص مستغل Abuser

طبعًا دي المادة الخام للعلاقات الخطرة والمؤذية، لأن ممكن أي حد من اللي بيعملوا العلاقات الخطرة اللي اتكلمنا عليها قبل كده، يتحوّل في علاقته إلى حد مستغل.. Abuser يعني..

الزجسي بيكون مستغل، السيكوبات طبعًا مستغل، المدمن.. آه.. من غير كلام، وغيرهم وغيرهم..

أي حد من دول، يقدر بكل أشكال التلاعب ساعات، والضغط ساعات، والحيلة ساعات، والرشوة العاطفية ساعات، إنه يستغلك ويستهلك مشاعرك ووقتك وفلوسك وطاقتك، وحياتك كلها، لغاية ما تلاقي نفسك في الآخر.. مش لاقى نفسك أصلًا..

أكبر وأغرب مشكلة شوفتها في العلاقات دي، مش بتكون في المستغل، لا.. بتكون في الشخص التاني.. الشخص المستغل.. اللي بيخضع للاستغلال يعني.. وهي إنه بيكون اختار العلاقة دي، والبنّي آدم المؤذي ده من بين كل الدنيا، علشان يلزق فيه، ويرتبط بيه، ويقول يا ده.. يا بلاش.. ويرفض كل وجهات النظر والنصائح ومحاولات اللي حواليه لإنهاء العلاقة دي.. ويفضل مُصرّ إنه يكمل فيها.. بيكونوا عاملين زي المفتاح والقفل.. بمجرد ما بيلاقوا بعض، بيعرفوا بعض، ومش بيستغنوا عن بعض تاني..

الشخص ده (المستغل).. بيبكون جَوَاه إحساس عميق إنه ما يستاهلش، إن قيمته قليلة جدًا، إن وجوده مالهوش لازمة.. إنه آخره كده.. وأحسن ما يمكن الحصول عليه هو ده.. علشان كده بينتقم من نفسه بأنه يعمل علاقة مع حد مؤذي يؤكد له بالظبط المعنى ده.. إنت قليل.. إنت ما تستاهلش غير الأذى.. ده آخرك.. وعلشان كده برضه بيكمل في العلاقة دي، وبيرفض يقطعها، لأنه ما صدق لقى الي يؤذيه بالنيابة عن نفسه..

حكاية صعبة ومعقدة، وبتتعب كل المعالجين والمحللين النفسيين..

الي يحميك من العلاقة الي زي دي ٣ حاجات..

الحاجة الأولى هي إن حدودك تبقى واضحة، وأي علاقة يكون فيها أي أذى من أي نوع تنهيه فورًا..

الحاجة الثانية هي إنك تعرف تقول (لأ) عند اللزوم لأي حد مهما كان.. علشان (لأ) دي هي الي هاتحمي بيها حدودك من أي اختراق..

الحاجة الثالثة والأهم.. هي إنك تصدق طول الوقت إنك تستاهل، وتعامل نفسك بكده.. وتؤكد ل نفسك كل شوية.. تستاهل تتحب، وتستاهل تفرح، وتستاهل تعيش، وتستاهل تُحترم.. وطول ما إنت مصدّق ده، كل اختياراتك هاتكون في نفس اتجاهه.. وطول ما أنت مش مصدقه، اختياراتك هاتكون دائمًا في اتجاه الأذى والضرر والانكسار..

إحنا بنختار الي إحنا مصدّقين إننا نستاهله..

بنختار.. الي إحنا مصدّقين.. إننا نستاهله..

(٢٦)

## علاقة التقمص الإسقاطي

اسمها صعب.. مش كده؟

معلش.. هانفهمه دلوقت..

كام مرّة حسيت إنك مستغرب مشاعرك؟

كام مرّة سألت نفسك السؤال ده: هو أنا حاسس كده ليه مع  
إن ما فيش حاجة حصلت تستدعي الإحساس ده؟

كام مرّة ظبطت نفسك وإنت متألم من غير سبب للألم.. غضبان  
من غير سبب للغضب.. كاره بدون مُبرر للكُره.. أو حتى بتحب  
بدون مبرر للحب..؟

كثير جدًّا من مشاعرنا هي في الحقيقة مش مشاعرنا.. هي  
مشاعر اتزرعت فينا.. حد تاني رماها من جواه عليك.. يعني  
أصلها مش بتاعتك.. بتاعة حد غيرك..

ساعات بيكون فيه حد جواه مشاعر زهق أو ضيق، وهو مش  
قابلها أو مش مستحملها، أو أصلاً بينكرها.. تقعد سيادتك قدامه  
دقيقتين.. يقولك بص إنت زهقان.. شوف إنت متضايق.. أديك  
مش مستحمل.. عمّال تبص في الساعة.. مكشر.. مالك كده  
مكتئب؟ إنت حزين ليه؟ أو حتى من غير ما يتكلم أصلاً..  
تلاقي نفسك زهقت.. وقرفت.. واكتئبت.. ومش طايق نفسك..

ساعات حد يكون مليون من جواه خيانة وكذب وخداع.. ويبدأ يرمي ده عليك ويحسسك إنك دايماً مشكوك فيك ودايماً موضع اتّهام.. لغاية ما حضرتك تبدأ تعمل ده فعلاً..

ممکن حدّ يكون مليون غضب، بس مش بيعبر عنه، أو حب ومش بيعبر عنه، أو حتى كره وبرضه مش بيعبر عنه.. وبنفس طريقة الضغط والإقناع دي يوصلك إنت إنك تعبر عن اللي جواه هو.. ولا إنت واخد بالك.. ولا هو كمان واخد باله..

الموضوع ده اسمه (التقمص الإسقاطي).. يعني حضرتك (بتتقمص) اللي غيرك (بيسقطه) عليك.. وده بيحصل كتير في بعض العلاقات.. على مستوى الأفراد وعلى مستوى المجموعات أو العائلات..

يعني واحد يزرع مشاعره اللي مش عارف يقبلها في نفسه أو يحتويها، جوّه واحد تاني.. أو مجموعة (أو عيلة) تزرع مشاعر مُعينة جوّه واحد أو جوّه مجموعة تانية.. عيلة تزرع جوّه واحد إنه فاشل.. إنه سيئ.. إنه ما يستاهلش.. وهو يصدّق ده، وممكن يعيش حياته كلها بيه..

وقعت في الفخ ده قبل كده؟ حسيتي قبل كده بأحاسيس غريبة عليكي ومش بتاعتك؟

طيب نعمل إيه؟!

خلي في علاقاتك فلتر.. أيوه فلتر.. واستخدمه كل يوم، وبعد شويه هاتتعلم تستخدمه كل ساعة.. وكل دقيقة.. وكل ثانية..

أول ما تلاقي فيه مشاعر جواك غريبة عليك وعلى فطرتك وطبيعتك.. على طول استرجع إيه اللي حصل قبلها.. قابلت مين؟ اتصلت بمين؟ شوفت إيه في التلفزيون.. أو السينما.. أو الشارع.. أو الشغل؟ تعاملت مع مين.. فين.. ليه.. إزاي؟ وابدء استخدم الفلتر.. ونقي نفسك من شوائب الآخرين اللي اتخلصوا منها عندك.. وارمي لكل حد حاجته اللي رماها جواك.. وابدء دورة جديدة من تنقية نفسك.. كل يوم..

دورة جديدة.. من تنقية نفسك.. كل يوم..



(٢٧)

## علاقة الزواج

### هل الزواج علاقة؟

طبعا علاقة الزواج من أهم العلاقات الي ممكن نتكلم عنها..  
بس الأول تعالوا نسأل نفسنا.. هو الزواج أصلا علاقة؟ هو  
الزواج في حد ذاته معناه نجاح العلاقة بين اثنين؟ هو الزواج  
ضمان لاستمرارية الحب؟

الحقيقة إن الزواج في حد ذاته مش علاقة أصلا.. الزواج مجرد  
إطار لعمل علاقة..

يعني إيه؟

يعني الزواج هو بس فرصة لعمل علاقة.. وسط ملائم لعمل  
علاقة بين اثنين..

وكل الي قبل الزواج (من حب أو استلطف أو معرفة صالونات  
أو غيره) يستوي ويتشابه في أنه طريق يهد لوضع الطرفين في  
المكان والظروف المناسبة لصنع وإنجاح (أو إفشال) العلاقة دي..  
وهما وشطارتهم بقى..

يا إما يعملوا مع بعض علاقة حقيقية.. بمعنى إن كل واحد  
فيهم يكون نفسه، ب كله وبكامله، بدون رتوش ولا مخاوف ولا  
حسابات.. ويكون قابل الطرف الثاني قبول كامل بدون شروط  
ولا تعجيزات ولا تهديدات..

علاقة فيها كل واحد حرّ، وفي نفس الوقت منتمي للزواج وللأسرة  
وللبيت..

علاقة فيها كل واحد عايش وسامح للتاني إنه يعيش..

علاقة فيها كل واحد راضي وسامح للتاني إنه يرضى..

علاقة كل واحد فيها ليه دوايره وذاتيته واستقلاله، مع كثير من  
خطوط التلاقي والتوازي والاختلاف والتماس مع الطرف الآخر..

أو تكون العلاقة دي مش حقيقية..

فيختزلوا بعض.. وكل حد فيهم يعيش مع التاني بجزء منه،  
ويداري عنه باقي نفسه.. وأجزاءه..

أو يخنقوا بعض.. وكل حد فيهم يلف حوالين رقبة التاني حبل  
غليظ من الهموم أو المشاكل أو الشكوك..

أو يعجزوا بعض.. وما حدش فيهم يقنع ولا يرضى ولا يبطل  
مطالب وشروط..

أو يتشعبطوا في بعض.. وكل حد فيهم يعلق حياته ووجوده  
وسعادته ورضاه على التاني.. مش على ربنا ولا على العلاقة  
نفسها..

الزواج هو اختبار لكونك حقيقي أو مزيف..

الزواج هو إنك تختار ما بين إنك تكرر سيناريوهاتك القديمة،  
أو سيناريوهات أسرتك أو قرايبك أو معارفك أو أصحابك.. أو إنك  
تكتب سيناريو جديد تمامًا لك ولشريك حياتك بكامل وعيك  
وإرادتك ومسئوليتك..

الزواج (ونجاحه أو فشله) قرار.. بيتجدد كل يوم وكل دقيقة وكل  
لحظة.. زي النَّفس.. وزي نبضات القلب..

الزواج.. مش هو نهاية القصة زي الأفلام العربي..  
الزواج بداية..

بداية حياة.. أو بداية موت..

الزواج إما أرض خصبة لزرع الحب..

أو أرض وعرة لزرع الكراهية..

الزواج.. إما روضة من رياض الجنة..

أو حفرة من حفر النار..

فيه كلمتين عاوزكم تحفظوهم.. وترددوهم.. وتعتبروهم قسم  
وعهد قدام نفسكم وقدام ربنا لما تيجوا تتجوزوا.. ممكن حتى  
تقولوهم بعد الصيغة الرسمية للزواج مباشرة.. الكلام ده لكل  
المقبلين على الزواج.. ولكل المتجوزين الي عاوزين يجددوا قرار  
جوازهم مع بعض..

قول ورايا (وانتى قولي بصيغة المؤنث):

"أشهد الله وأشهدكم..."

إني قابلك كلك على بعضك.. قبول موقف، ما يتغيرش بتغير  
أحوالك.. قبول لحسابك مش لحسابي، قبول بدون شروط..  
وإني مش هاخنقك ولا أطبقك ولا أعجزك ولا أختزلك، ولا أسمحك  
تعملي معايا ده..

وإني مش همارس معاي في يوم من الأيام ولا هاسمحك تمارسي  
معايا دور الضحية ولا دور الجاني ولا دور المنقذ.. ولا غيرهم..  
وإني أحترمك وأقدرك وأهتم بيكي.. وأحبك وأسامحك وأعذر  
وأديلك فرص وسماح وبراءة..

وإني ما اتشعبطش فيكي ولا أسمحك تتشعبطي فيا.. وإننا نكبر  
وننضج ونتحمل المسؤولية من خلال علاقتنا ببعض..  
وإني أقبل معاي وأساعذك تقبلي معايا ضعفي وضعفك، وألمي  
وأملك، وموتي وموتك..

وإني أحيا معاي بنفسي الحقيقية، وأساعذك تحيي معايا بنفسك  
الحقيقية، في وجود الناس وفي وجود ربنا.. من غير ما نلغي أو  
نجنب أو نشوه علاقتنا بأي حد فيهم..

وإني أفضل مصدق إني أستاهل، وأساعذك تفضلي مصدقة إنك  
تستاهلي..

وإن حياتي معاي تكون بداية جديدة في طريق النور.. وخطوة  
جديدة في سكة الحقيقة..

آمين.. آمين..

## العلاقة الجنسية

مبدئيًا مهم إننا نعرف إن الجنس حاجة، والعلاقة الجنسية حاجة ثاني خالص..

الجنس هو فعل جسدي، ميكانيكي في معظمه، مش لازم يكون مرتبط بأي مشاعر أو التزامات نفسية أو معنوية بين الطرفين.. يعني في ثقافات مختلفة عننا، ممكن واحد يمارس الجنس مع واحدة ما يعرفهاش، ممكن واحدة تمارس الجنس مع واحد مش هاتشوفه ثاني، ممكن تتم ممارسة الجنس بمقابل مادي.. وفي بعض الأحيان، ساعات بيحصل الجنس تحت الضغط أو الإكراه أو بالقوة أو الاغتصاب.. كل ده اسمه جنس.. وبس..

أما العلاقة الجنسية، فهي علاقة بكل تفاصيل ومعاني الكلمة.. يعني فيها مشاعر، وأفكار، والتزامات أخلاقية ونفسية وجسدية، وقبلها طبعًا - في مجتمعنا وثقافتنا- دينية، والجنس فيها جزء مش كل.. الجنس هنا أداة للقرب وللتواصل وللتعبير.. مش هدف أو غاية في حد ذاته..

ورغم إن الاثنين من بعيد شكلهم زي بعض.. لكن تفاصيلهم ومحتواهم غير بعض تمامًا..

العلاقة الجنسية من أدق وأخطر وأعمق العلاقات الإنسانية، لأنها ممكن تكون أحد وسائل وطرق السعادة الحياتية بين الطرفين، وممكن تكون أحد أسباب التعاسة والبغض والكرهية وساعات الانفصال بينهم..

ممکن ترتفع بیهم وبأرواحهم لسابع سما، وممكن تنزل بیهم وبأجسادهم لسابع أرض.. ممکن تكون جزء من رحلة جسدية وروحیة للجنة، وممكن کمان تكون خطوات منزلة متسارعة للبحیم..

ما ینفعش أقول على علاقة جنسیة إنها (علاقة) من غیر ما طرفیها یكونوا یحترموا احتیاجات بعض، وكل طرف فیهم یكون مهتم بتلبیة احتیاجاته واحتیاجات الطرف التانی على حد سواء.. مش حد منهم یستخدم التانی شویة دقائق، بشكل أنا فی ذاتوی، من غیر أى مراعاة أو انتباه أو اهتمام حقیقی، وبعیدین یلف وشه الناحیة التانیة، ویغوص جوه نفسه..

مهم کمان إن الطرفین یحترموا جسم بعض، ویتعاملوا معاه معاملة آدمیة راقیة، مش طرف فیهم یتعامل مع جسم التانی على إنه مکان متاح لتفریغ رغبة سریعة أو غریزة ملحة.. و.. خلاص..

کمان ضرورى إن الطرفین یكونوا حابین الی بیعملوه وموافقین علیه ومستمتعین بیه.. وإنه محدش منهم یعتبر جسد التانی ملك لیة دون صاحبه/صاحبته الأصلیة، یعمل بیه الی هو عاوزه، وقت ماهو عاوز، وزی ماهو عاوز، بدون استعداد وموافقة الطرف الآخر..

وما ینفعش طبعًا تكون (علاقة) لو أى طرف فیها مش مستعد لتحمل مسئولیته الأخلاقیة عنها، وانها تكون هی نفسها جزء من علاقة إنسانیة وحاتیة أكبر بین طرفیها (الزواج).. مش مجرد اتصال عابر مافیش قبله ولا بعده أى شكل وأی درجة من المسئولیة.

في (العلاقة الجنسية) الحقيقية، الجنس مش بيكون ليه الأولوية، إنما العلاقة نفسها هي اللي بيكون ليها الأولوية.. الجنس هنا بيكون بس زي اللغة، بيوصل معاني الحب والقرب والمودة والرحمة بأشكال وأدوات مختلفة.. لكنه أبداً مش بيكون هو المضمون ولا المحتوى.. لأن ده لو حصل.. يبقى العلاقة الجنسية اتفرغت من حقيقتها، واختزلت في فعل حركي مُمل.. وبكل أسف، ده الواقع في معظم الأحيان..

في كثير من مجتمعاتنا، تم اختزال كل ما هو (علاقة جنسية) إلى (جنس).. وما فيش موضوع حياتي يومي حصل فيه تشويه وتضليل وسوء فهم وسوء تعامل زي ما حصل في في الموضوع ده.. ولغاية دلوقت، ما فيش أى وسيلة طبيعية عادية مقبولة لتعليم وتنوير وتوعية العامة بخصوصه، غير بعض الاجتهادات الفردية من خلال مواقع انترنت أو محاضرات أو ورش عمل.. وطبعاً النتيجة واضحة جداً..

إحنا عندنا هوس شديد (بالجنس) على حساب (العلاقة الجنسية).. ونهم غريب (لجنسنة) أى شئ وأى فعل، وأى حد.. لدرجة إننا بننظر للمرأة مثلاً على إنها (كائن جنسى)، وبنعتبر جسمها (آداة مثيرة جنسياً)، وبنتعامل معاها على إنها (موضوع جنسى).. وبقي أحد أهم أهداف الارتباط أو الزواج منها (هدف جنسى)..

وفي الناحية الثانية، كثير من الرجاله يشوفوا إن رجولتهم مستمدة من آداءهم الجنسي، وأن ده لوحده هو مقياس أهميتهم ونجاحهم وساعات وجودهم كله..

ويمكن ده يكون أحد أسباب الاستخدام الرهيب للمنشطات الجنسية في مجتمعاتنا، و اننا من أكثر الناس الى بتبحث عن كلمة (جنس) على الانترنت.. ده احنا حتى اقتصرنا مفهوم (الشرف) لمعنى جنسى، وتجاهلنا تماماً باقى معانيه وجوانبه..

اختزال (العلاقة الجنسية) إلى (جنس) جزء لا يتجزأ من اختزالنا لكثير من المعانى والمفاهيم لصورتها البدائية الأولى..

لكن يبقى فى الآخر إن (العلاقة الجنسية) أسمى وأشمل وأبقى بكتير من مجرد (الجنس)..وانها علاقة إنسانية ليها مواصفات ومراحل ودرجات وتفاصيل ومستويات.. مش مجرد لقاء جسدى بين اثنين، أو خيال مراهق بيتحقق على أرض الواقع، أو حبة زرقا توصل لبعض المتعة..

المفتاح فى (العلاقة الجنسية) ..

هو (العلاقة) .. ومعناها .. وتفاصيلها ..

مش الفعل .. وبدايته .. ونهايته ..

الجنس وحده مش علاقة ..

الجنس فقط لغة ..

وآداة لتوصيل المعنى ..

بين طرفين ..

بينهم مودة .. ورحمة ..



## إيه فيك اللي بيعمل علاقة؟

كل واحد فينا بيتولد وجّواه احتياجات نفسية بسيطة جدّا..

احتياج إنك تتقبل.. إنك تتحب.. إنك يُهتَم ببيك.. إنك تُحترم..  
إنك تتشاف.. إنك تتحس.. إنك تتقدّر.. إنك تقول لأ.. وغيرها..

وبتكون الوظيفة الأساسية للأب والأب أثناء التربية هي تلبية  
الاحتياجات دي بشكل مُناسب وبقدر كافي.. علشان يحصل النمو  
النفسى السليم وتكتمل الصحة النفسية السوية..

لكن فى الحقيقة.. مش ده اللي بيحصل دايماً..

الطفل عادةً بيكتشف أثناء التربية إنه علشان تتم تلبية  
احتياجاته الأساسية لازم يكون فيه مُقابل.. يعني (اسمع الكلام  
علشان أحبك).. (اشرب اللبن علشان تبقى شاطر).. (ما تقولش  
لأ علشان ربنا يحبك).. كل حاجة بشروط.. كل حاجة بمقابل..

يعمل إيه الطفل الغلبان بقى علشان يتحب ويتقبل ويتحسّ  
ويُهتَم بيه؟!

يضطّر يبقى زي ما هُما عاوزين..

لأنه.. ببساطة شديدة.. محتاج..

يقرر الطفل في سن مُعين (النَّظريات والأبحاث بتقول حوالي خمس سنين) إنه يعمل عملية تجميل لنفسه.. آه عملية تجميل.. علشان يناسب الوضع المُحيط بيه.. يعني يعدّل نفسه ويضبطها على مقياس الي حواليه.. عاوزينه مقياس ٣٧ يبقى ٣٧، عاوزينه مقياس ٣٩ يبقى ٣٩.. علشان يوصله منهم بعض الحب، وقليل من الاهتمام، ورُبما شيء من الاحترام والتقدير لإنسانيته واحتياجاته.

يقرّر يدفن (نفسه الحقيقية) الفطرية الخالصة الي خلقها ربنا، علشان يحميها ويحافظ عليها في مكان سري عميق.. ويعيش بـ(نفس مُزيّفة) مُصطنعة، تعرف تتعامل مع الي حواليه..

الي يقرّر يدفن تلقائيته، والي يقرّر يدفن صوته العالي، والي يقرّر يدفن تفكيره وإبداعه، والي تقرّر تدفن أنوثتها، والي تقرر تدفن علاقتها بجسمها، والي تقرّر تدفن كلمة (الأ) الي ما اتقبلتش واتفرضت واتعاقبت عليها..

طبعا ده بيحصل في أشكال وعلاقات تانية كتير، أشهرها علاقات الحب، الي كل واحد من الطرفين بيقولك -قال إيه- هأُتغير علشان/علشانها..

ونكبر ونحب ونتجوز ونخلف، ونعمل علاقات مع الناس بنفس مزيّفة هي أبعد ما تكون عن نفسنا الحقيقة.. علاقات ناقصة ومشوهة.. ونعيش وموت.. وإحنا لسه ما بقينا نفسنا أصلا.

تفتكر.. إنت في علاقاتك وحياتك وشغلك وبيتك..

عايش بنفسك الحقيقية..

واللا نفسك المزيفة؟

طيب تفتكر إيه اللي يخلي (النفس الحقيقية) اللي اتدفنت  
تطمئن وتتوَّس وتقرّر تعود للحياة من جديد؟ إيه اللي يخليني  
أبقى إنسان حقيقي كامل عايش بنفسه الحقيقيّة كلها بدون  
تشويه أو اختزال أو انتقاص..

إقرأ معايا.. الفصل الجاي..

الفصل الأخير..

(٣٠)

## العلاقة الحقيقية

بعد رحلتنا الطويلة في العلاقات الخطرة.. آن الأوان إننا نتكلم عن العلاقة الصحية الحقيقية.. العلاقة الي تغيرنا وتكبرنا وتخلينا أحسن.. العلاقة الي وجودها مهم وأساسي لأي إنسان على وجه الأرض.. العلاقة الي تساعدنا نبقي نفسنا الحقيقية مش نفسنا المزيفة.. هو مش الي بيبوظ في الناس علاقة؟ يبقى الي يصلحهم ويساعدهم ويعالجهم ويغيرهم برضه علاقة..

فيه دراسة اتعملت في جامعة هارفارد واتنشرت قريب.. الدراسة دي استمرت ٧٥ سنة، أجيال من الباحثين وأجيال من البشر.. كانوا بيشوفوا هو إيه الي فرق في حياة الناس بعد السنين الطويلة الي عاشوها هما وأولادهم وأحفادهم.. معظمهم كانوا متصورين في الأول إن الي هايفرق في حياتهم هو الفلوس والشهرة وغيرها.. بس اكتشف الباحثون في آخر الدراسة إن أكثر حاجة فرق في صحة الناس النفسية والجسدية، وطول أعمارهم ومدى سعادتهم وقدرتهم على مقاومة الأمراض والأحزان والشيخوخة وغيرها.. هي وجود علاقات طيبة في حياتهم.. علاقات فيها قرب وحب وتراحم وتفاهم.. علاقات كان الطرف الثاني فيها متاح وموجود في عز الأوقات الصعبة.. وعلى العكس.. الناس الي ما كانش عندهم علاقات بالشكل ده في حياتهم.. أعمارهم كانت أقصر.. نسبة إصابتهم بالأمراض المختلفة كانت أكثر.. قدرتهم على تحمل الألم النفسي والجسدي كانت أقل.. وجالهم كمان ألزهايمر في شيخوختهم..

إليه يا ترى مواصفات العلاقة اللي بالشكل ده؟ وإيه تفاصيلها؟  
وإيه أهم ما فيها؟

باختصار شديد.. العلاقة الطيبة الصحية الحقيقية المغيرة بين  
البنى آدمين، مهم يكون فيها سبع حاجات..

أولاً.. إن الطرف التاني في العلاقة يحسك إنه حاضرموجود  
ومهتم، حتى لو كان مش معاك بجسمه دائماً.. مهم تكون  
متطمئن إنك في وعيه وإنك بتخطر على باله من وقت للتاني،  
يفتكرك، يسأل عليك.. يدعيلك.. وهكذا..

الحاجة التانية.. هي إنه يجيد سماعك والإصغاء ليك وقت ما  
تحتاج ده.. ويبقى متابع ومهتم ومتفاعل، مش ودانه معاك،  
ودماغه في ألف حطة تانية، ده يوصلك قد إيه هو حاسس بيك  
وفاهمك ومهتم بوجودك ومقدره.

الحاجة الثالثة.. هي إنه يقبلك ويحترمك بدون شروط، مش  
معنى كده إنه يوافق على كل اللي بتعمله، القبول حاجة  
والموافقة حاجة تانية خالص.. لكنه قابل وجودك، وقابل عيوبك  
وأخطاءك ومواطن ضعفك وعجزك وفشلك، وعنده استعداد  
يساعدك علشان تتغير، من غير ما يضغط عليك، ولا يحسك  
بالذنب، ولا يهددك بالبعد.. ولو ما اتغيرتش، هايقبل ويصبر وما  
يستعجلش عليك..

رابعاً.. مش هايحكم عليك أي حكم ديني أو أخلاقي أو قانوني  
تحت أي ظرف من الظروف.. هو هايشاورك ببساطة وبالراحة  
على بعض الحاجات، لكنه مش هايعامل معاك على إنه قاضي  
أو مصلح اجتماعي أو رجل دين.

خامسًا.. ها يحط نفسه مكانك دائمًا، فيحس بيك، ويفهمك، ويشوف احتياجاتك، ويرجع مكانه ثاني علشان يعذرك، ويسامحك، ويساعدك.. وفي نفس الوقت يسمحك تعمل كده معاه.. انتوا اتنين في علاقة رايحة جاية، مش واحد في علاقة مع مراية..

الحاجة السادسة.. إنكم تكونوا حقيقيين في العلاقة، يعني كل واحد فيكم يكون نفسه، ما تمثلش على بعض، مش كل واحد فينا لابس قناع قدام الثاني، يقلعه بمجرد بعده عنه.. اللي جوانا نقوله لبعض.. اللي نحسه نشاركه مع بعض.. اللي نشوفه في نفسنا نوريه لبعض.. من غير تزييف أو تلوين..

الحاجة السابعة والأخيرة.. هي إن العلاقة ما تكونش بين اتنين وبس.. علاقة مقفولة على اتنين وخلص، والاتنين دول قرروا يعزلوا أنفسهم عن العالم والناس والعيلة والأصحاب.. وقال إيه بقوا مكتفين ببعض عن كل حاجة.. وأنا وإنت ولا حد تالتنا.. وإنتي الدنيا وإنت الكون.. وما ليش في الدنيا غيرك.. وأنا من غيرك أموت.. علشان النوع ده من العلاقات بيؤذي أصحابه وبيخليهم بعد شوية يخنقوا بعض ويعدوا على بعض الأنفاس ويوقفوا فهو بعض، ومحدث فيهم يسمح للتاني بالحياة والحرية والحركة.. وده بيصيب أي علاقة في مقتل.

وطبعًا قبل وبعد كل دول.. مهم ربنا يكون طرف ثابت في أي علاقة، نحب بعض فيه، ونحس بوجوده معنا، ونتقيه في بعض..

السبع حاجات دول لو موجودين في أي علاقة، فهي هاتكون علاقة صحية مغيرة للطرفين إلى الأحسن.. علاقة صداقة، علاقة حب، علاقة جواز، علاقة عمل، علاقة علاجية.. أي علاقة..

ساعتها هاتبقى نفسك.. نفسك الحقيقية.. أنت زي ما إنت..  
بكلك وبكاملك.. بدون رتوش.. بدون تجميل.. بدون حسابات..  
وبدون تخوفات.. لأنك عارف إن الطرف الثاني قابلك زي ما  
إنت.. ويحبك بدون شروط.. ويحترمك ويحترم رحلتك.. وموقفه  
منك مش بيتغير بتغير أحوالك..

دي اسمها علاقة حقيقية..  
تحس فيها إنك موجود.. ومتقدر..  
وووجودك فارق.. وإنك تستاهل..  
وإنك مش مُضطّر تدفع أي ثمن.. علشان ترضي أي حد..

العلاقة دي تظمن، وتفرح، وتغير..  
العلاقة دي تقربنا من نفسنا ومن الناس ومن ربنا..  
العلاقة دي فيها الدوا وفيها الشفا..

هي المفتاح، وهي الباب،  
وهي البيت النفسي الأصيل المنور الدافي..

ربنا يوهبها ليكم، ويرزقكم بيها..  
آمين..  
آمين..